

プロに聞く

鍼灸マッサージの使い方

向井鍼灸院

向井陽子



向井 陽子 Yoko Mukai

《資格》

はり師・きゅう師国家資格

はり師きゅう師専科教員修了課程

Japanese needle therapy practitioner 講師

Japanese massage therapist

文科省認定 体幹ダッシュトレーナー

NESTA ハートレートスペシャリストインストラクター など



《現職》

向井鍼灸院 院長

鍼灸専門学校 非常勤講師

奈良県鍼灸マッサージ師会 業務執行理事

奈良県保険鍼灸マッサージ師会 監事

DMC joy sports club 専属トレーナー

奈良県中体連公認奈良県選抜サッカートレーナー など

本日の内容

1コマ目…鍼灸マッサージの使い方

2・3コマ目…身近に使えるツボ講座

4コマ目…質問疑問タイム



鍼灸マッサージの使い方

- 鍼灸マッサージの歴史
- 資格について
- 鍼灸・マッサージの活用の仕方
- 保険は適応するの？

東洋医学の成立



鍼とは

髪の毛よりも細かい鍼を使用し、身体に刺入または接触を行うことで、刺激を与える。気と血の巡りを改善、身体のバランスを整える。

鎮痛・消炎作用などが働く。また、人体の防御作用・免疫作用を亢進させる。



灸とは

もぐさを燃やす、またはそれに類する方法で、ツボに温熱的刺激を与える。

気と血の巡りを改善、身体のバランスを整える。冷えからくる症状に適している。



マッサージとは

マッサージは、心臓に向かって行う手技で**肌に直接刺激を与える。**

主に、**血流やリンパの流れなどを改善する**のが目的。

最近の論文では、マッサージを行うことにより、筋肉の回復を早くそして強くすることが分かった。



按摩とは

按摩は、手や指などを用いて衣服の上から押さえる、なでるといった施術を行う。施術は、身体を中心から手足に向かって行う。肩たたきも按摩の仲間。気・血・津液をよどみなくめぐらせ、体調を整える。



指圧とは

指圧は按摩の圧迫法が進化したもので、日本で成立した手技。

指や手のひらを使い、ゆっくりまたは早く押すといった圧を加えて、症状の改善や健康維持などを図る。また、運動操作という手技もあり、関節の動きに対して行う。施術は、按摩と同じで衣服の上から行う。

鍼灸師とは

はり師・きゅう師は、一般的に鍼灸師と呼ばれて昔から広く知られている。

現在は、高校卒業後に厚生労働省が認定した専門の養成施設や、文部科学省が指定した学校や四年制大学で、基礎医学系科目、現代医学系臨床専門科目、東洋医学系臨床専門科目を学ぶ。

はり・きゅう2つの**国家資格試験に合格**すると、**はり師・きゅう師の厚生労働大臣免許**を取得する。

あん摩マッサージ指圧師とは

あん摩マッサージ指圧師は、一般的にマッサージ師と呼ばれて昔から広く知られている。

現在は、高校卒業後に厚生労働省が認定した専門の養成施設や、文部科学省が指定した学校や

四年制大学で、基礎医学系科目、現代医学系臨床専門科目、東洋医学系臨床専門科目を学ぶ。

あん摩マッサージ指圧の**国家資格試験に合格**すると、**あん摩マッサージ指圧師の厚生労働大臣免許**を取得する。

法律について

手技による医療類似行為のうち、あん摩マッサージ指圧や柔道整復については、法的な資格制度があり、国家資格を有する者しか施術を行うことができない。

一方で、整体やカイロプラクティック等と呼ばれるその他の手技による医療類似行為については法的な資格制度がないため、施術者の技術水準や施術方法がばらばらな状況である。

カイロプラクティックと整体について

カイロプラクティック療法は世界保健機関(WHO)により定義付けられているが、いわゆる整体については統一された明確な定義はない。

ただし、「カイロプラクティック」と「整体」は脊椎など骨格を操作することに身体の健康と正常な機能を回復させるという大まかな治療概念では一致しているとされている。

カイロプラクティックと あん摩マッサージ指圧について

「カイロプラクティック」は、厚生労働省の通知において、「脊椎の調整を目的とする点において、あん摩、マッサージ又は指圧と区別され、したがって、あん摩、マッサージ又は指圧に含まれないものと解する」とされている。

西洋医学と東洋医学の違い・治療観点

医学の特徴は？

西洋医学：科学的・局所的に分析する理論的な医学
東洋医学：統合的・全人的に観察する経験的な医学



西洋医学と東洋医学の違い・治療観

分析方法は？

西洋医学：多種の検査を行って、精度が高く、客観的なデータをもとに診断する

東洋医学：四診により、全体・局所的にも診察。経験をもとに主観的に診断する



西洋医学と東洋医学の違い・治療観点

治療方法は？

西洋医学：単一成分で生成された合成品（西洋薬）を使用。効き目に鋭いが、**副作用が多い**

東洋医学：自然成分の生薬を組み合わせた漢方薬、あるいは鍼灸を使用し、**自己治癒力を引き出す**



西洋医学と東洋医学の治療観点

西洋医学



一定の平均値を
もとに、
定められた数値

検査値が正常
範囲内の場合



治療対象ではない

検査値が正常
範囲外の場合



病名を確定し、
治療を行う

東洋医学



身体は日々変化
するのが当たり前

年間を通して
身体は変化



- 不定愁訴などの自覚症状がある
- 季節によって、身体も変化

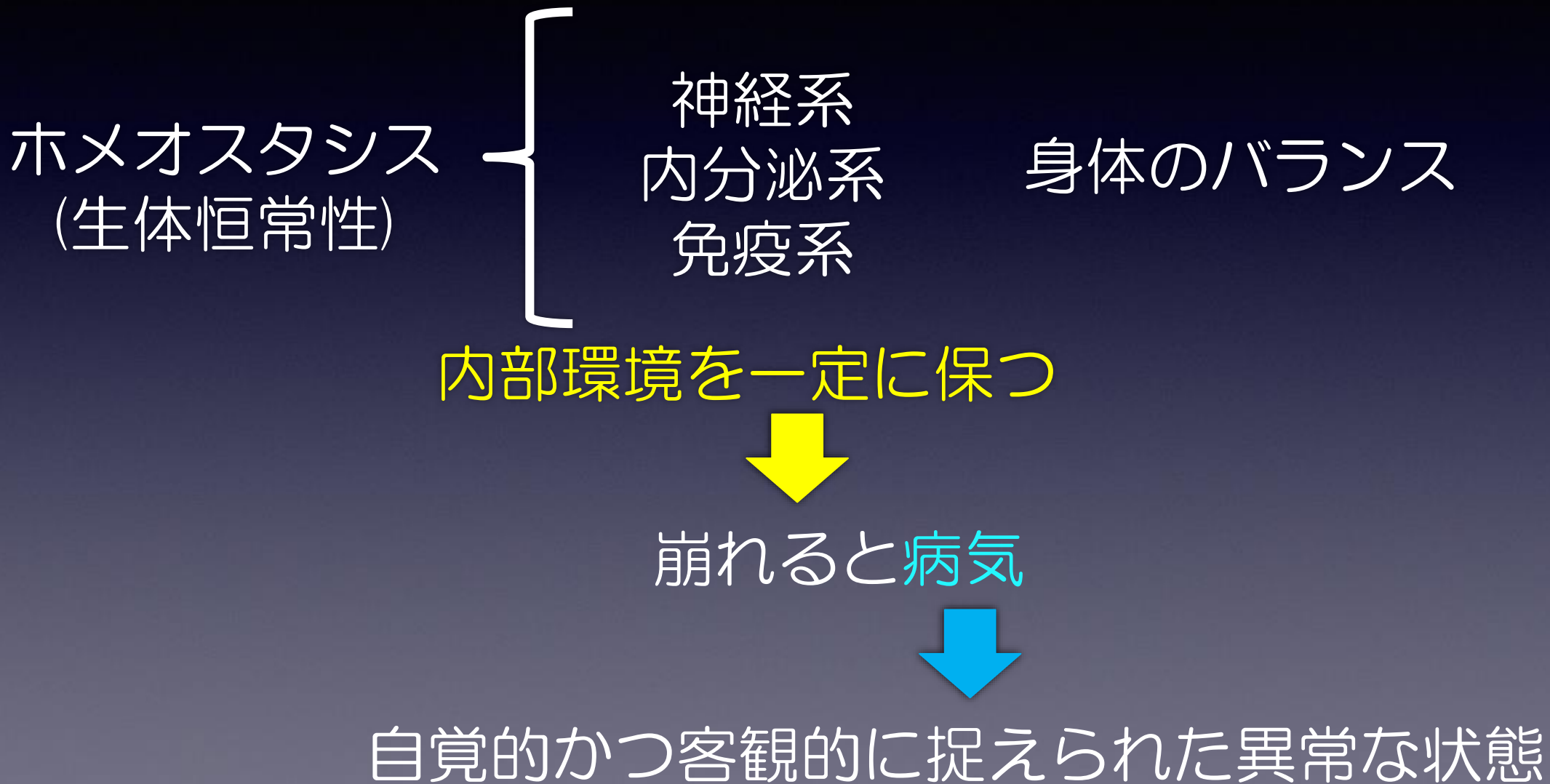


鍼灸・漢方薬治療、
または食養生へ

健康な身体とは

WHOの健康の定義
『人間が健康であるということは、
心身ともに正常で、
社会的にも健康な状態』

健康な身体とは



健康な身体とは

1. 陰陽のバランスが取れている

陰は静的、陽は動的なイメージ。陰は痩せ、冷え、湿が多い傾向にある。陽が多いと興奮や熱が高まる



2. 五臓六腑と経絡の働きが順調

五臓六腑と経絡が順調に働くと、脾・胃が気・血・津液の生成を活発に行う。それらの代謝は肝が促進する



3. 気・血・津液の代謝、量が充分

気はエネルギー、血や津液は血液や体液のようなもの。全身の経絡を循環することで、各組織に成分を供給し、身体を養う



健康な身体とは、
3つの要素のバランスが取れ、
体内の正気が満ちている状態

未病（軽度）



- 体調不良、不定愁訴等の自覚症状
- 過度の飲酒、喫煙習慣などがある

西洋医学観

検査のデータに異常なし。
健康体に属する。

東洋医学観

気・血の滞りなど不調がみられる。食養生を中心に改善を促す。

未病（重度）



- 肥満
- 高血圧
- 高脂肪、高血糖
- 高コレステロール

西洋医学観

データ上は要注意の段階だが、まだ病気ではない。

東洋医学観

五臓六腑に変調がみられる。
食養生に、漢方薬・鍼灸・
あん摩マッサージ指圧で改善。

病気



- 生活習慣病
- 高血圧症
- 糖尿病など

西洋医学観

データに異常があり、病気段階に突入。

東洋医学観

定期的な漢方薬・鍼灸・あん摩マッサージ指圧治療で、改善を試みる。

慢性化・重病



- 脳卒中
- 心筋梗塞、狭心症
- 糖尿病の合併症

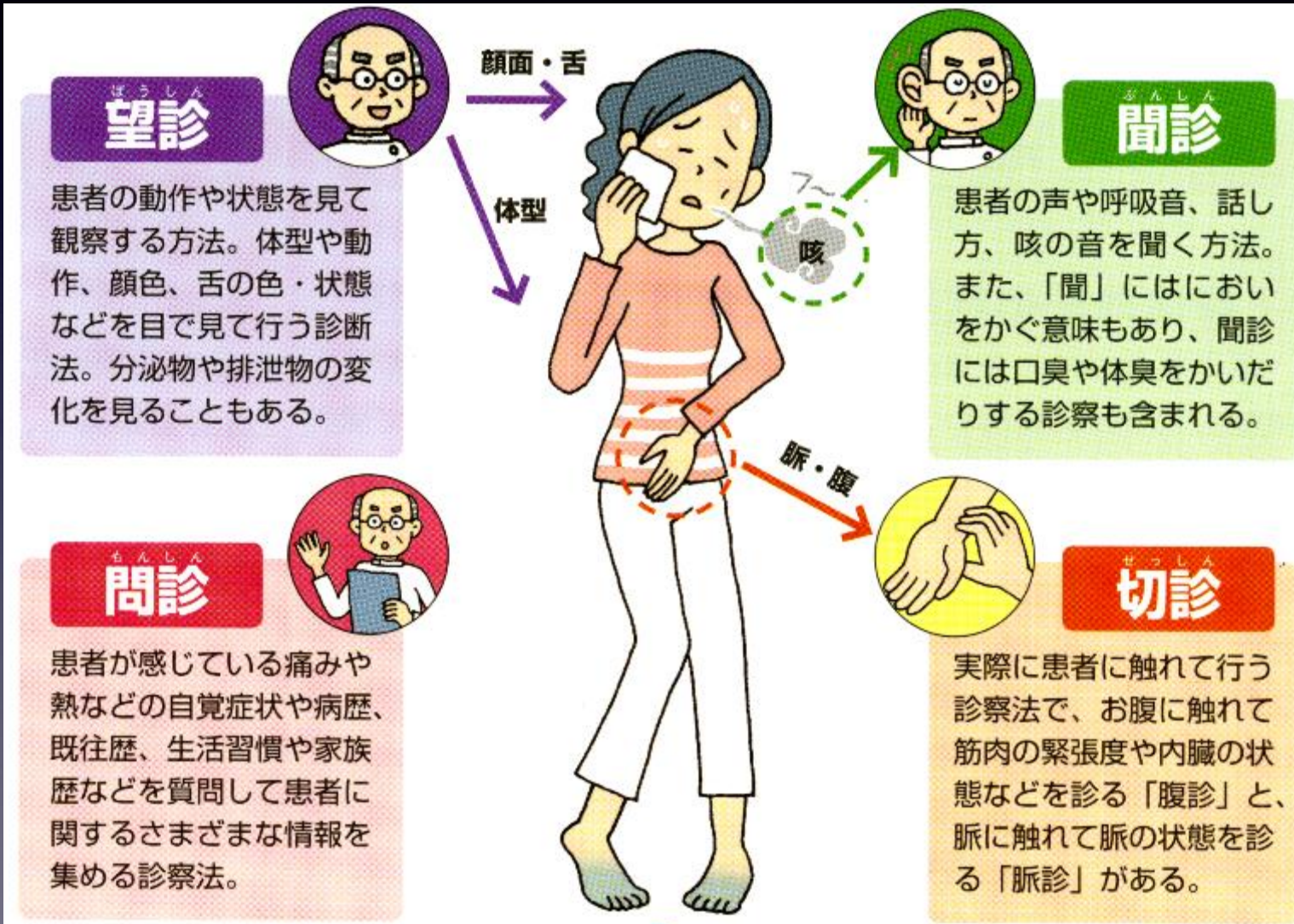
西洋医学観

長期的な投薬治療が必要。
副作用の懸念もある。

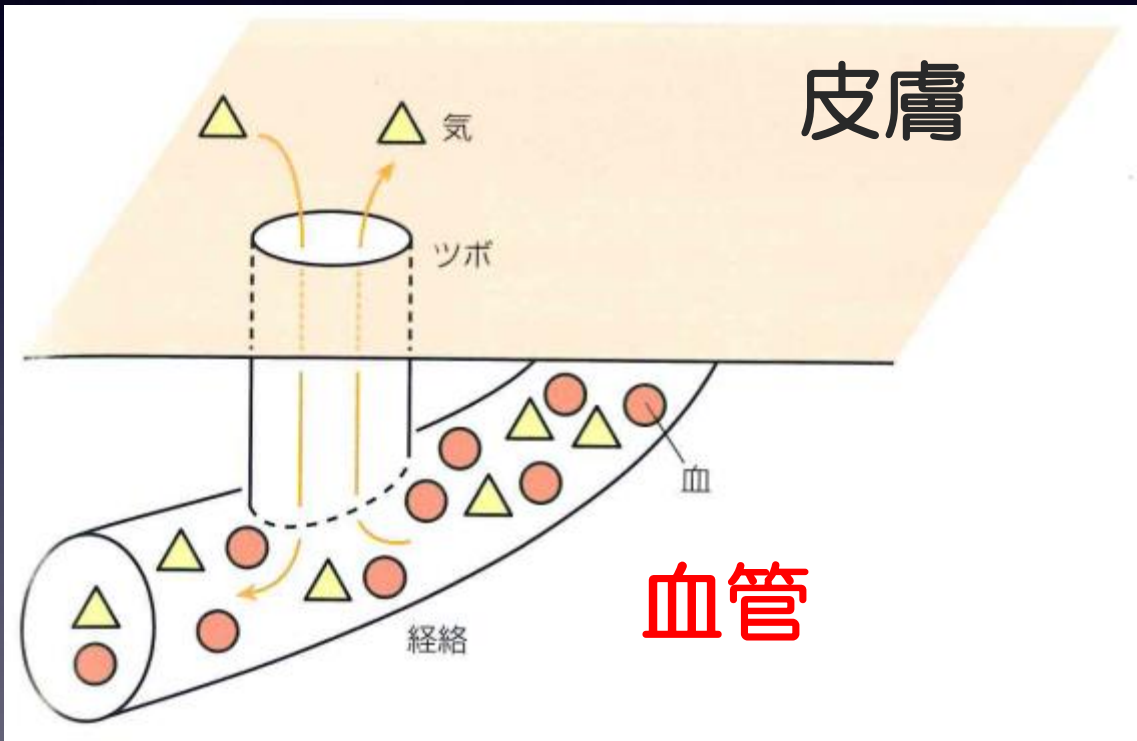
東洋医学観

長期的な治療が必要になる。
漢方と鍼灸・あん摩マッサージ
指圧を併用する場合も。

四診による診察



ツボとは何か



地下鉄の駅みたいなもので、経絡という路線の所々にツボ(経穴)がある。このツボを通じて、気が内外へ行き来している。

ツボは世界共通

鍼灸の歴史が長い中国・韓国・日本で、ツボの位置や名前はそれぞれ違っていた。

国際的な検証が続けられ、**2008年**に**世界統一**が決定された。

保険は適応するの？

【鍼灸の場合】

保険適応疾患(6疾患)・その他の慢性疼痛について、医師の同意があれば、保険は適応される。

保険は適応するの？

【保険適応疾患】

- 神経痛
- 腰痛症
- 頸腕症候群
- その他慢性疼痛疾患
- 関節リウマチ
- 五十肩
- 頸椎捻挫後遺症

保険は適応するの？

【あん摩マツサージ指圧の場合】

筋麻痺・関節拘縮等の症状について、医師の同意があれば、保険は適応される。

保険適応で治療を受ける手順

①鍼灸院で、**保険を取り扱っているか**を確認する。



②鍼灸院から**同意書をもらう**(未記入)。



③鍼灸院の同意書を持参し、**かかりつけの病院**に行き、
記入してもらう。



④記入済みの**同意書・保険証(マイナンバー)**を持参して、
鍼灸院へ行く。

注意事項

保険適応で治療を受けている期間、その疾患に関しては、**病院で治療や投薬(湿布をもらうなど)を受けることは出来ない。**

注意事項

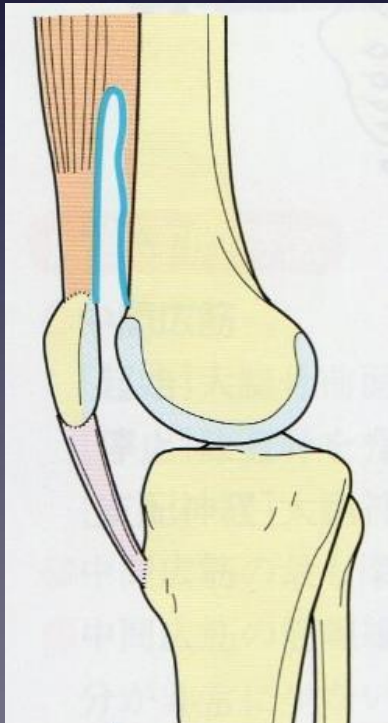
同意書の疾患で、保険適応されるのは1つに限られる。2つ以上の疾患を同時に保険で治療することは出来ない。

注意事項

同意書の有効期限は、6か月である。
継続したい場合は、鍼灸院で再同意書を含む書類をもらい、再度かかりつけの病院へ行く。

どの様な時に鍼灸・マッサージを 活用すればいいのか

例：「膝に水が溜まった時は？」



初期であれば適応

どの様な時に鍼灸・マッサージを 活用すればいいのか

例：「片頭痛や肩凝りの時の頭痛は？」



片頭痛や筋緊張性頭痛
であれば適応

どの様な時に鍼灸・マッサージを 活用すればいいのか

例：「ぎっくり腰になった時は？」



重度の筋損傷でなければ
適応



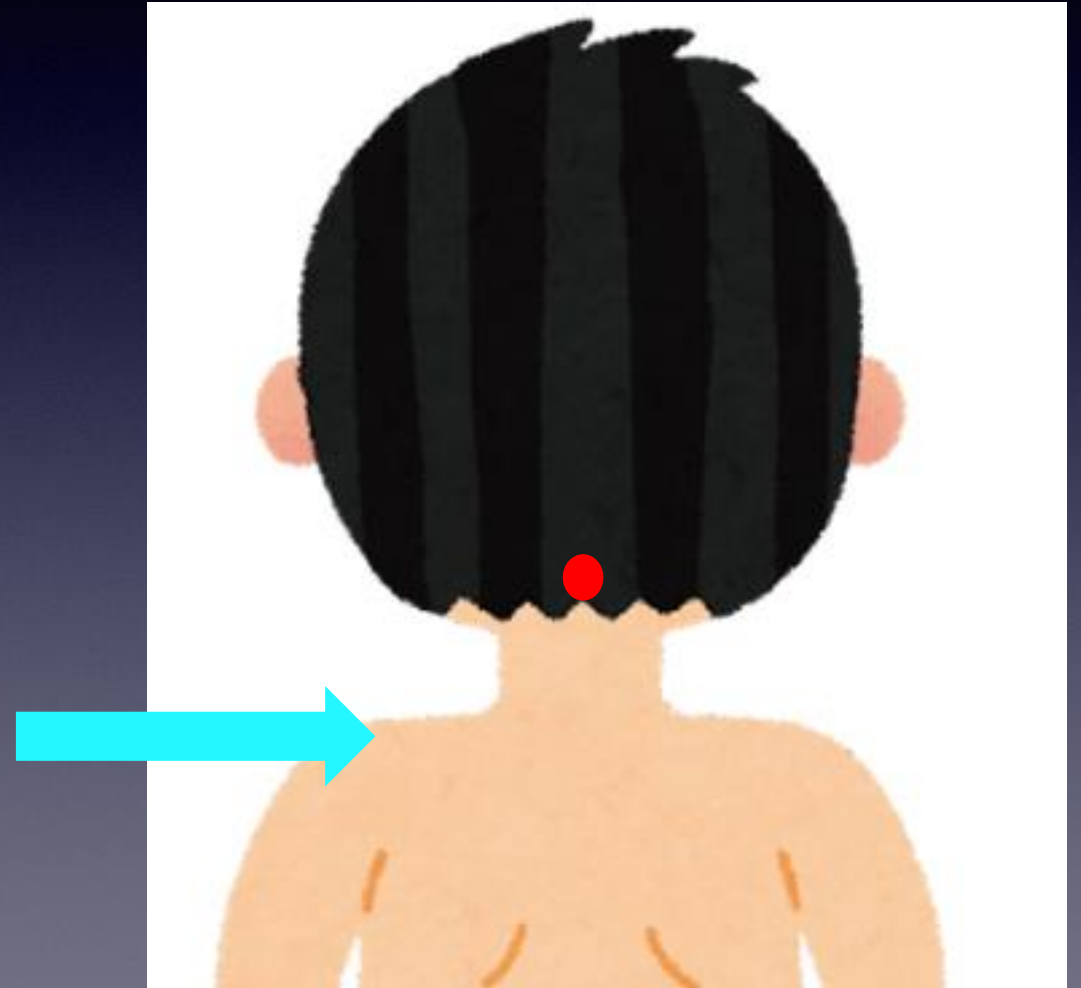
身近に使えるツボ講座

セルフケアとして使える
ツボの取り方を
みんなで練習しましょう。

物忘れが出てきた時は…

風府(ふうふ)

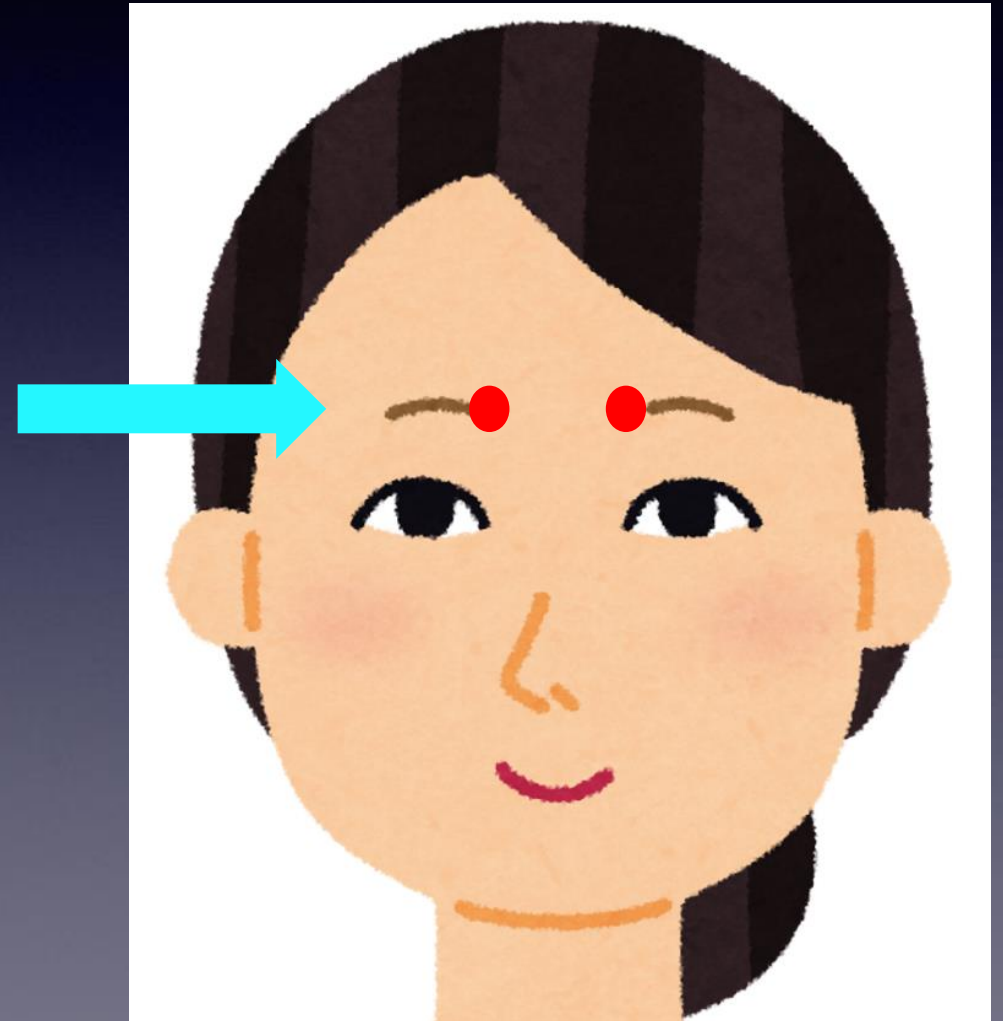
後髪際中央から後頭骨
に向かって指で撫で
上げた時に、指が止ま
るところに取る



集中力をアップさせたい時は…

攢竹(さんちく)

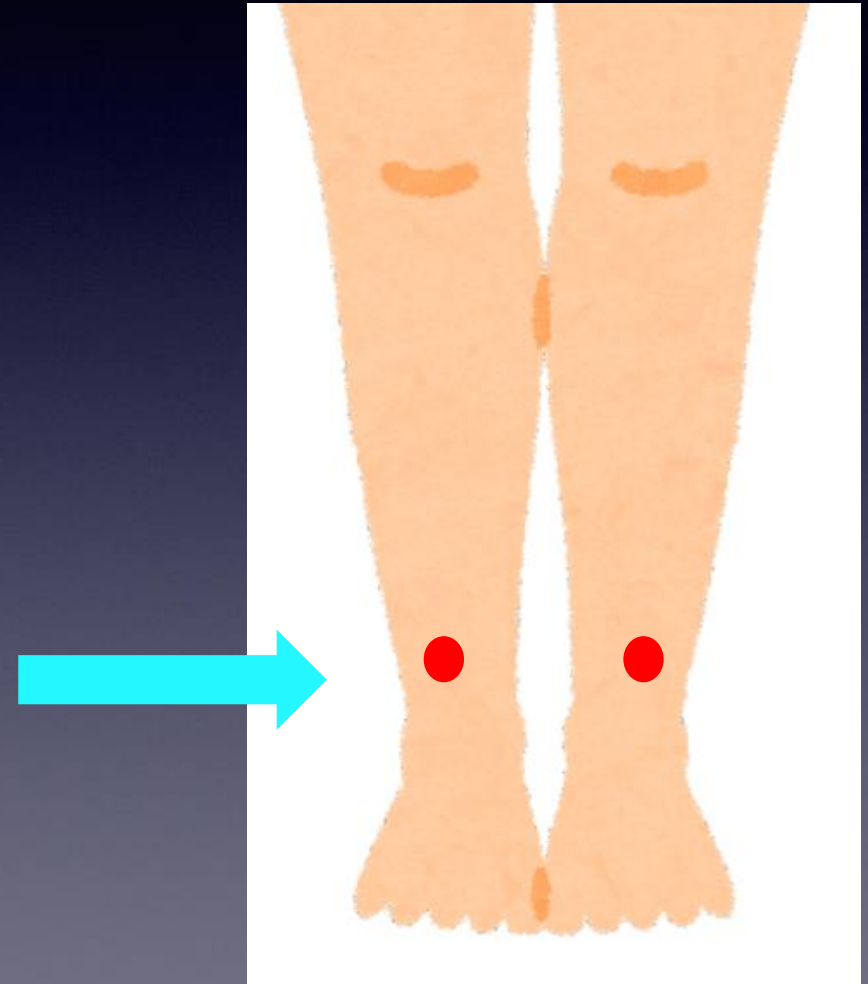
眉頭の骨のくぼみの
ところ取る



集中力をアップさせたい時は…

脳清(のうせい)

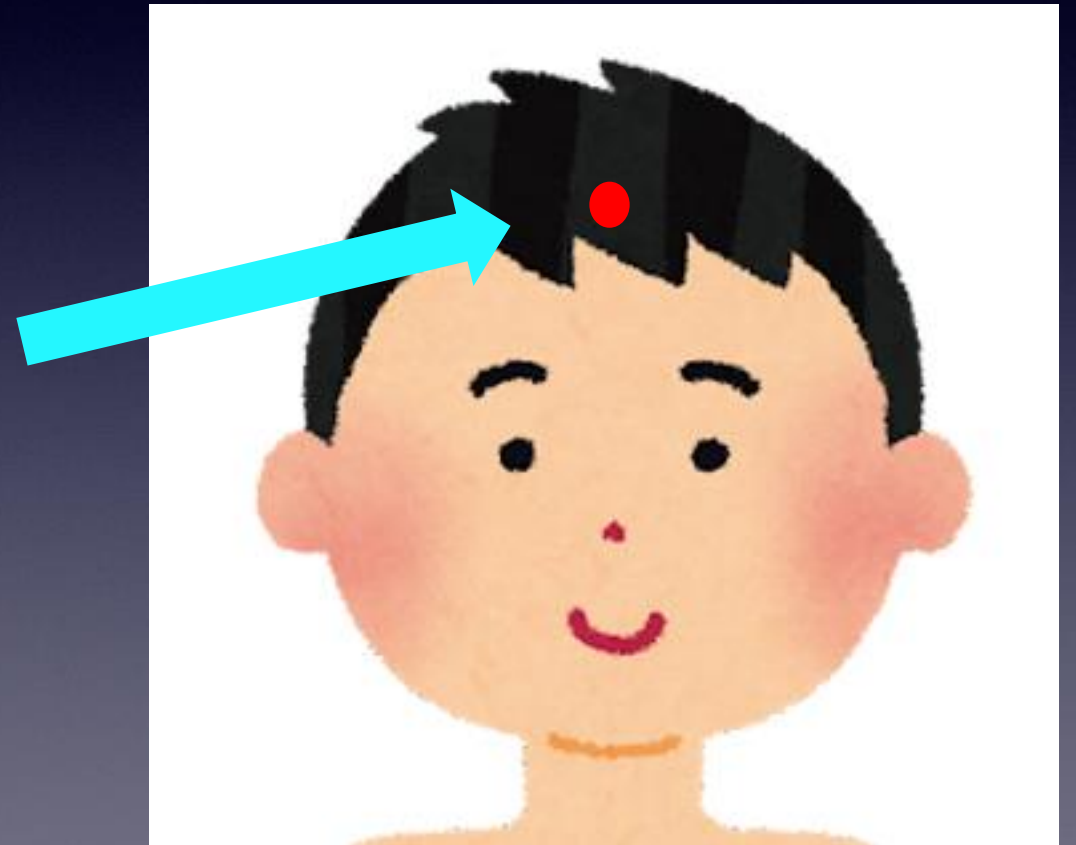
足首前面のシワの
真ん中から5cm上の
ところ取る



頭をスッキリさせたい時は…

神庭(しんてい)

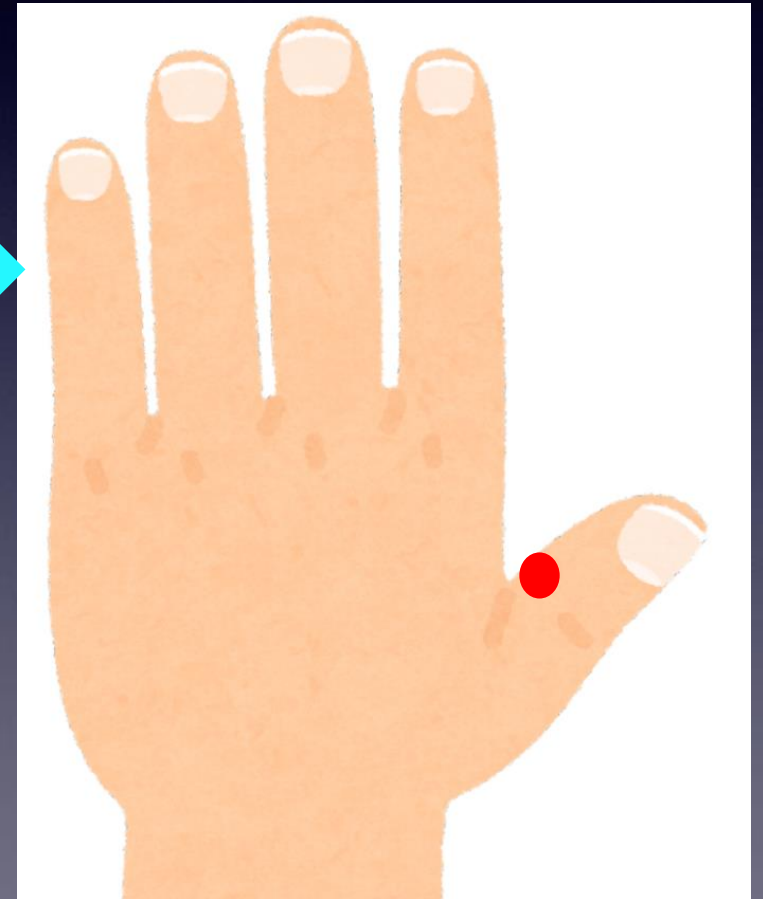
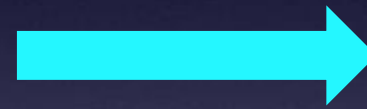
紙の生え際から約1cm
のところ取る



目が疲れてきた時は…

眼点(がんでん)

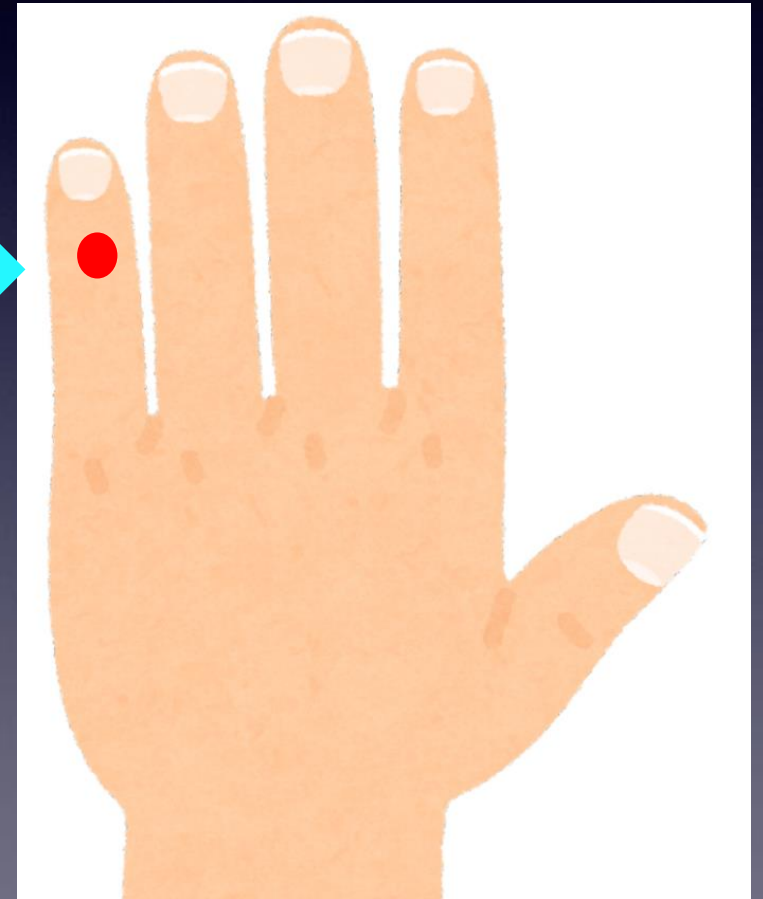
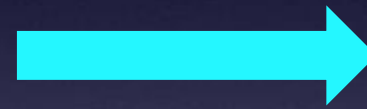
親指の一番上の関節
(DIP関節)の小指側
のところに取る



目が疲れてきた時は…

小骨空(しょうこっくう)

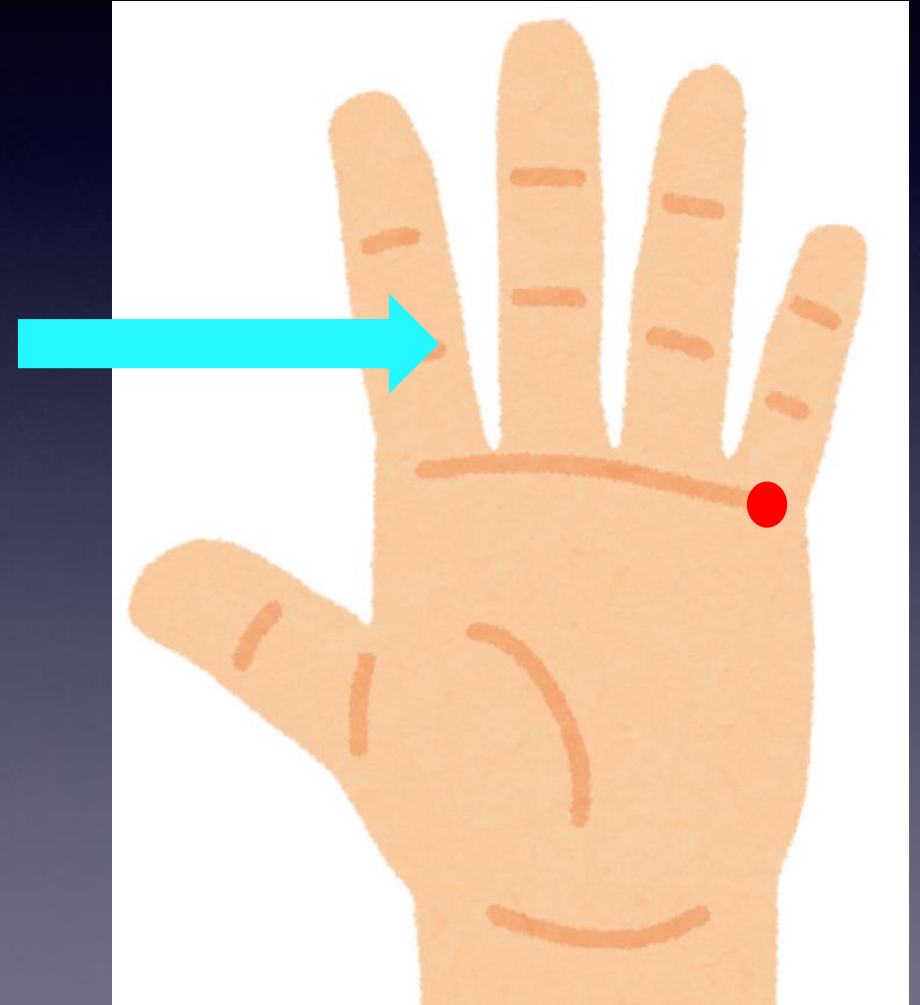
小指の一番上の関節
(DIP関節)の真ん中
のところに取る



目が疲れてきた(老眼の)時は…

老眼点(ろうがんてん)

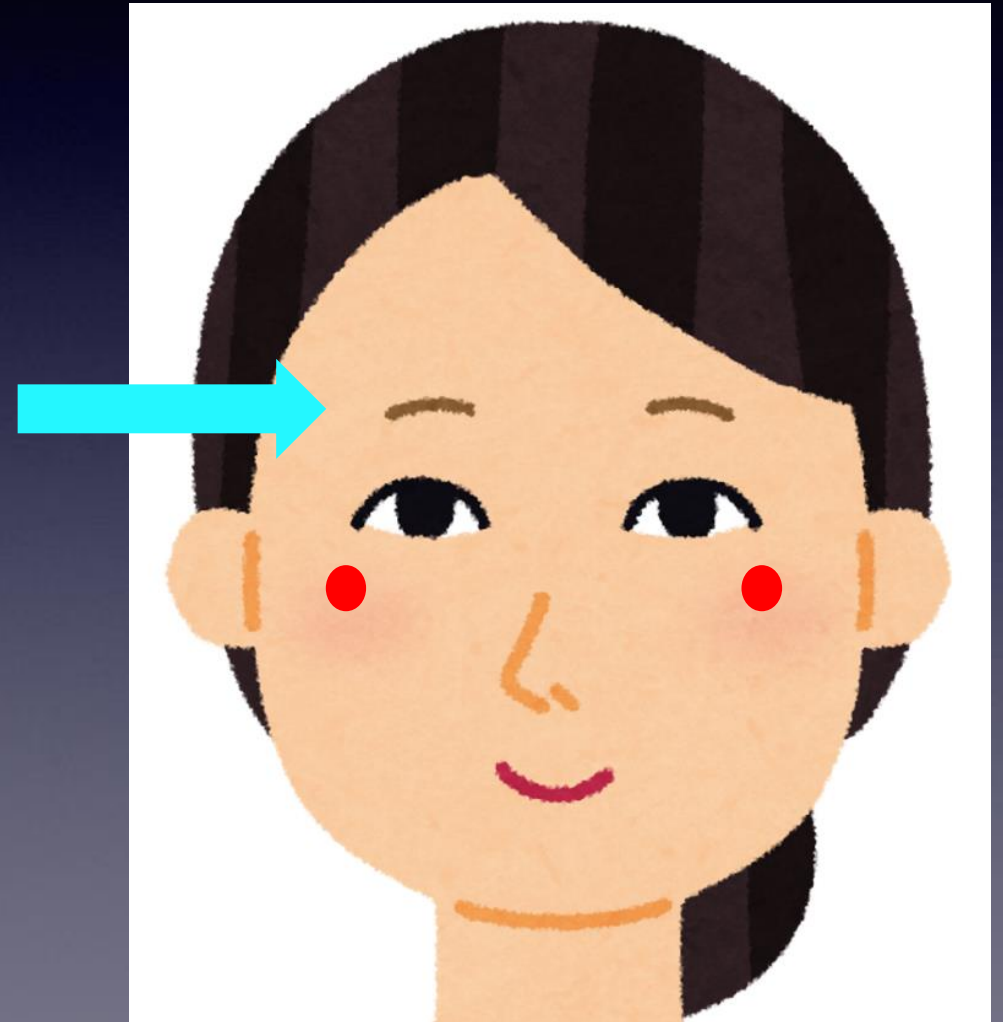
小指の付け根にある
シワの中央に取る



ほうれい線を薄くさせたい時は…

顴髎(けんりょう)

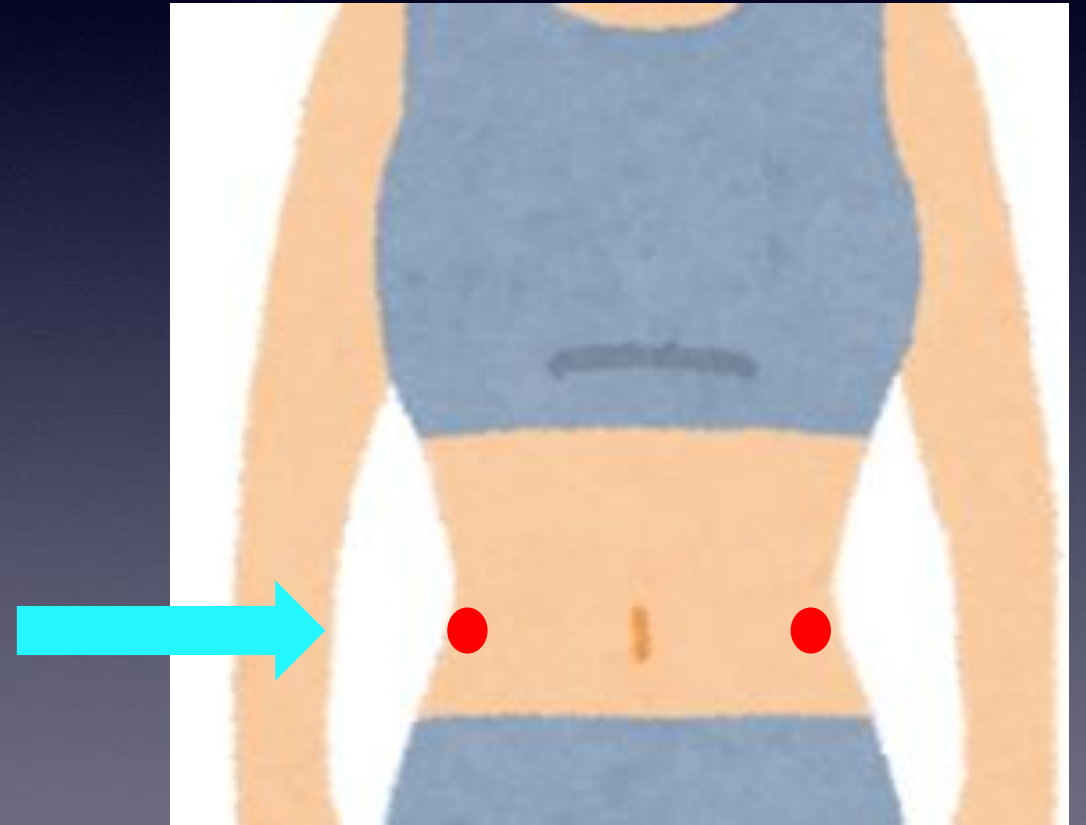
外側の目の端のライン
と頬骨の下のラインが
交わるところ取る



更年期症状が出てきた時は…

帯脈(たいみやく)

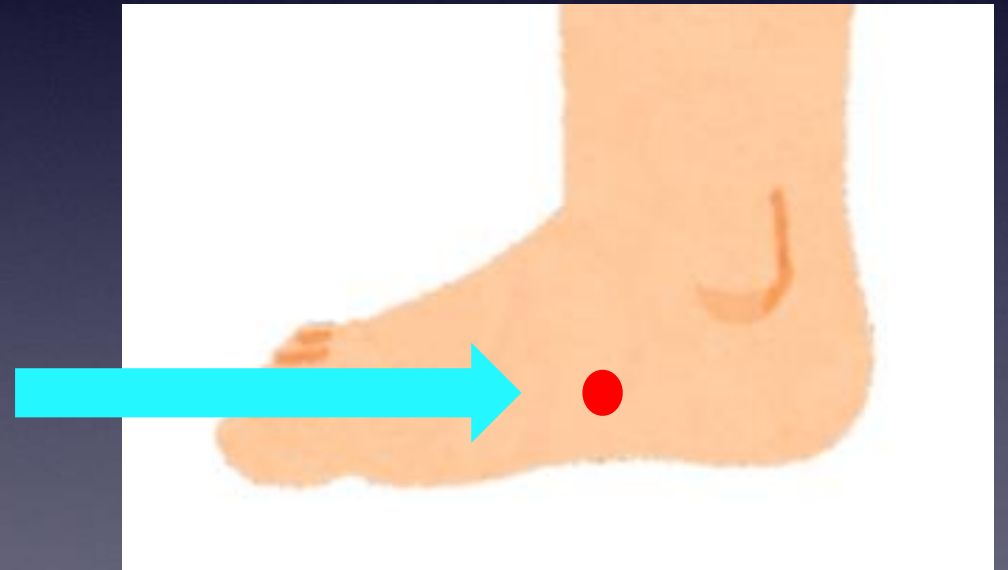
へそと第11肋骨先端
を結んだ線の交わると
ころに取る



生理不順の時は…

然谷(ねんこく)

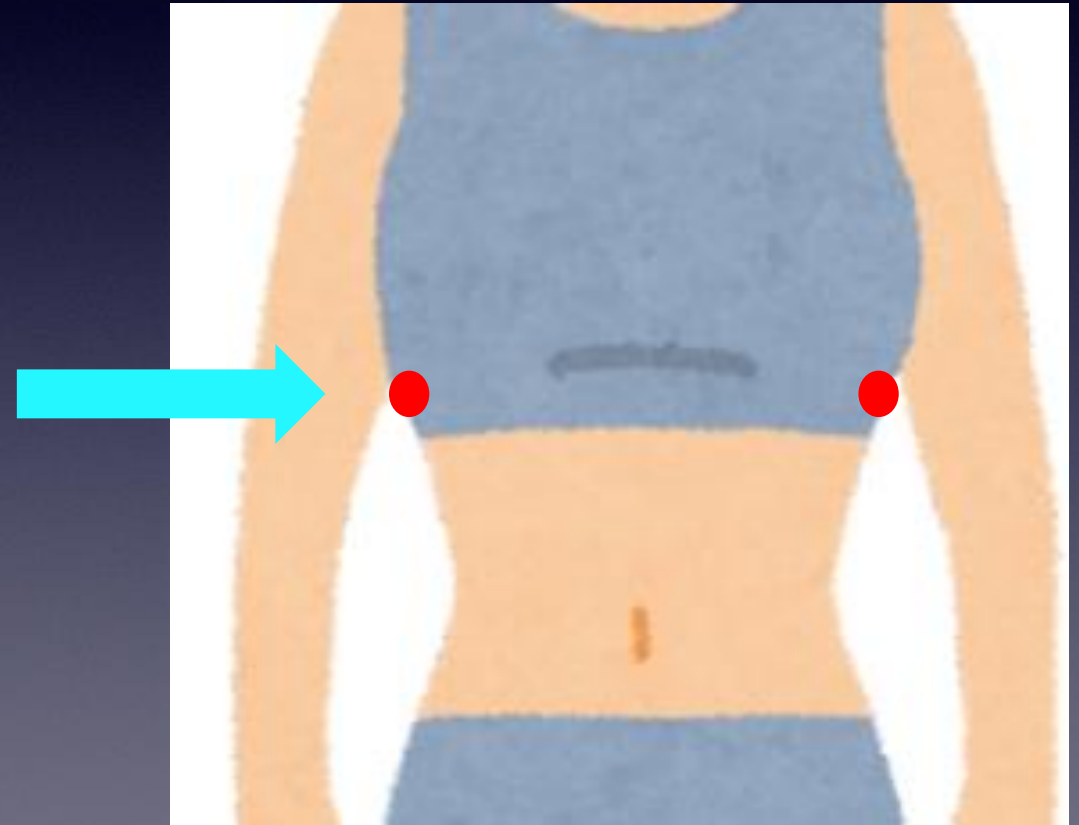
内くるぶしの先から斜めに触っていった時に当たる、一番でっばっているところ取る



ホットフラッシュの時は…

大包(だいほう)

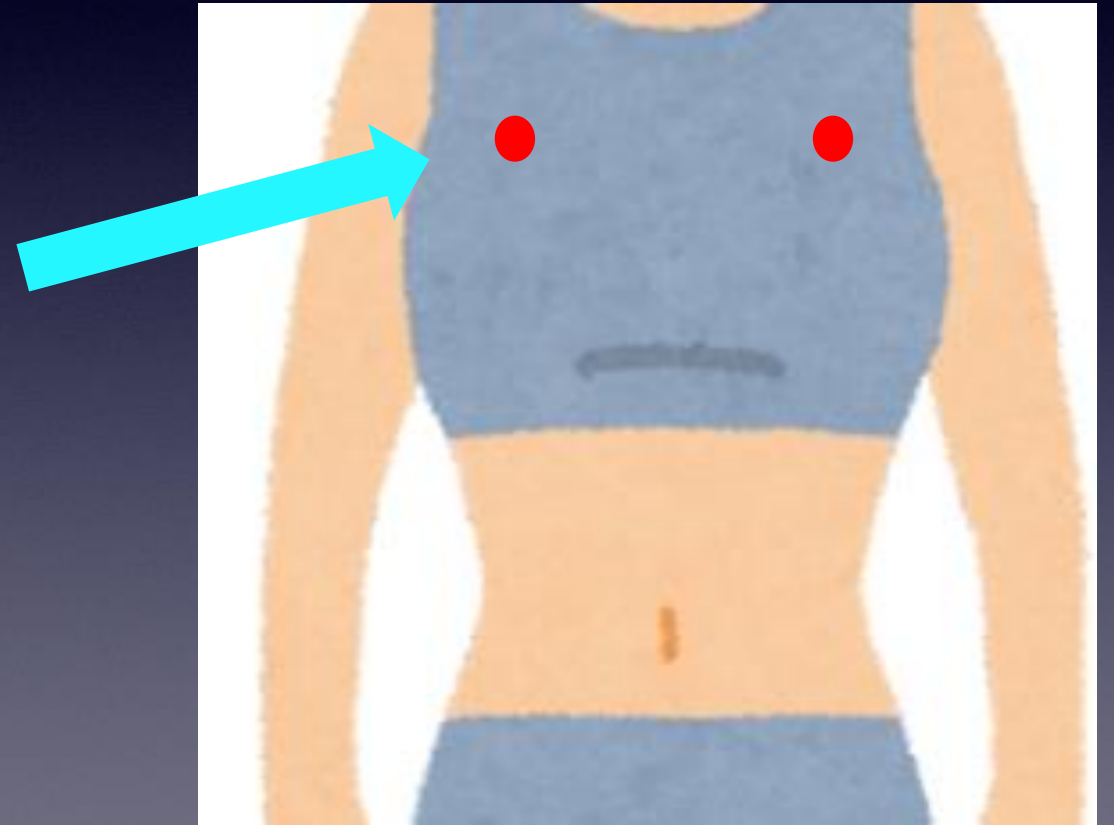
みぞおちと脇の中央
ラインを結んだ線の
交わるところ取る



ホットフラッシュの時は…

屋翳(おくえい)

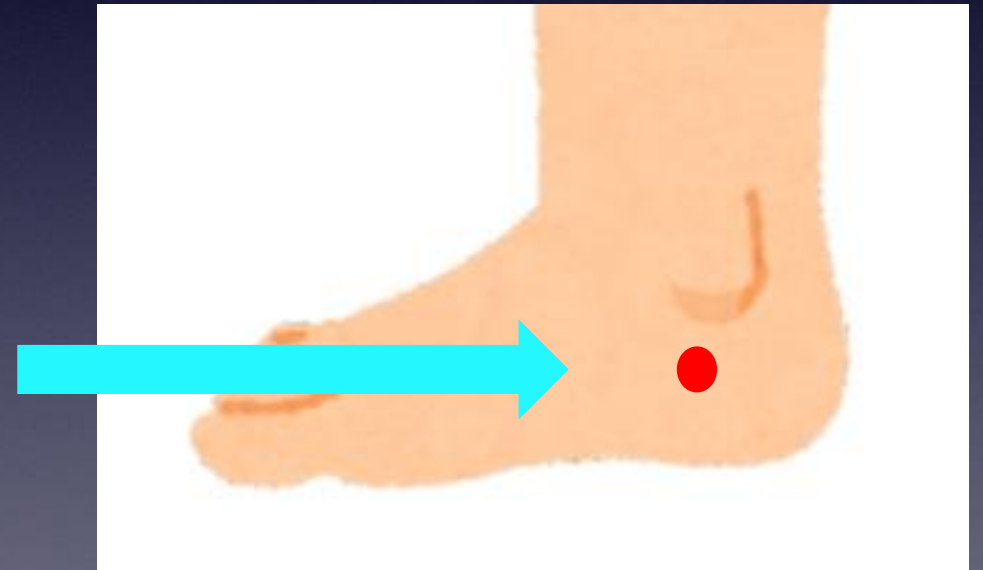
鎖骨とバストトップ
を結んだ線の真ん中
に取る



女性ホルモンが減少してきているのは…

照海(しょうかい)

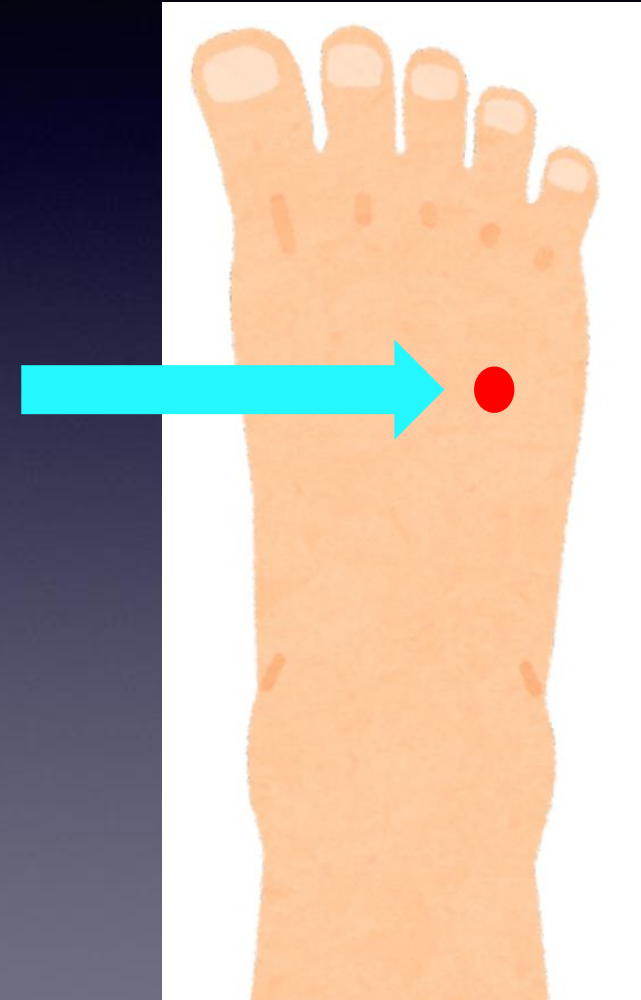
内くるぶしの下の
凹んでいるところ
に取る



頭痛が出てきた時は…

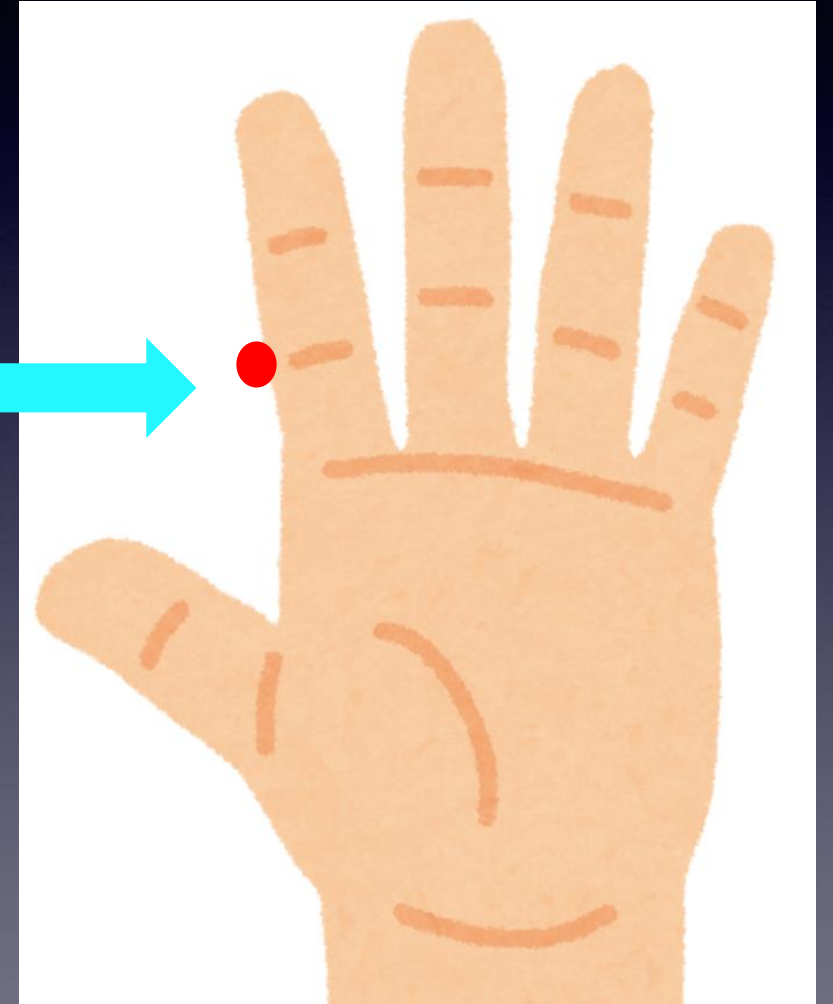
足臨泣(あしりんきゅう)

足の中指と薬指ので、
指を撫で上げた時に、
指が止まるところ取る



頭痛が出てきた時は…

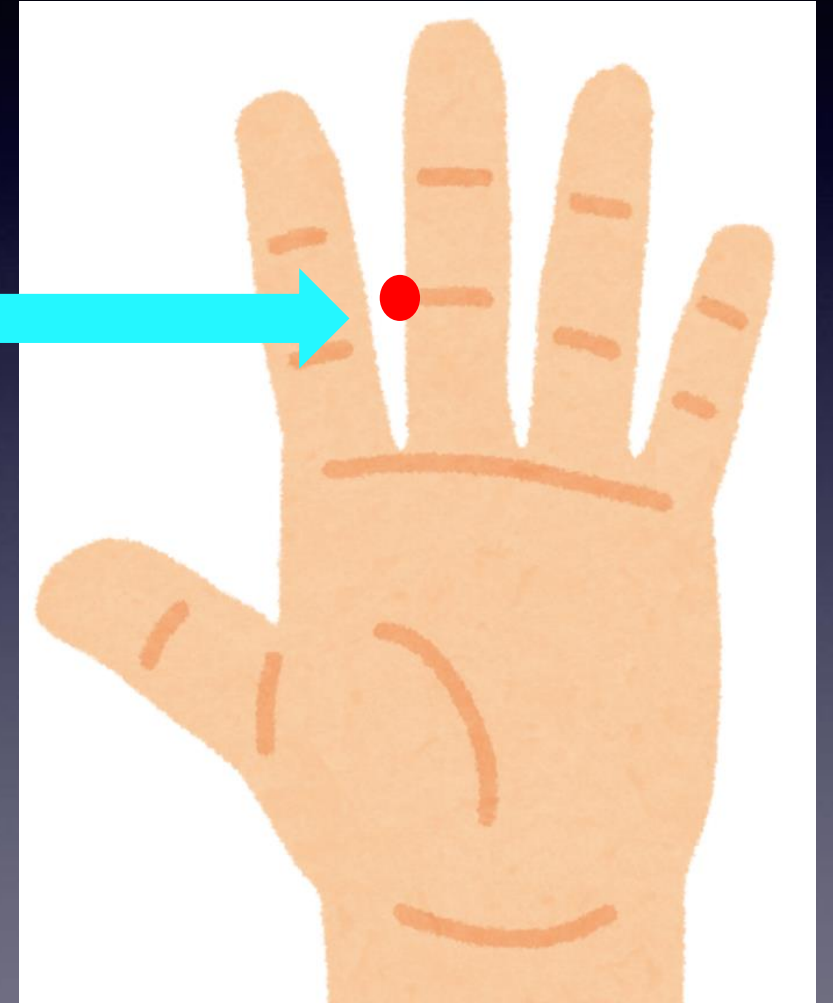
前頭点(ぜんとうてん)
人差し指の上から
2番目の関節(PIP関節)
の横、親指側取る



頭痛が出てきた時は…

頭頂点(とうちょうてん)

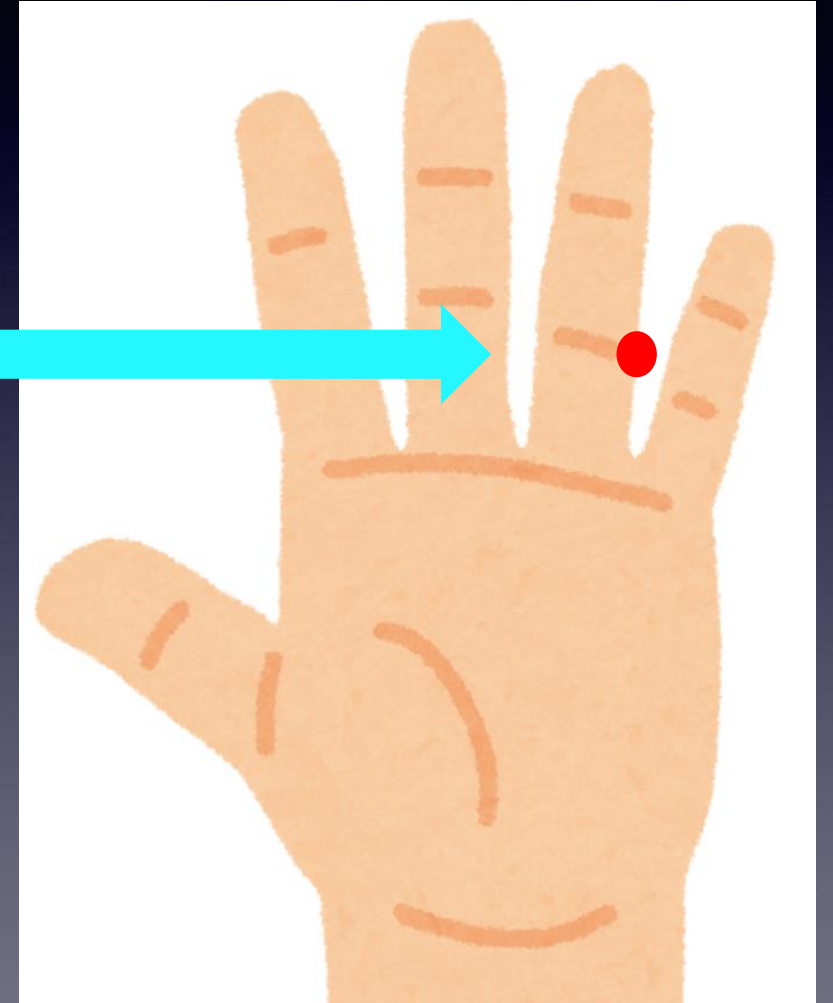
中指の上から2番目の
関節(PIP関節)の
横、親指側取る



頭痛が出てきた時は…

片頭点(へんとうてん)

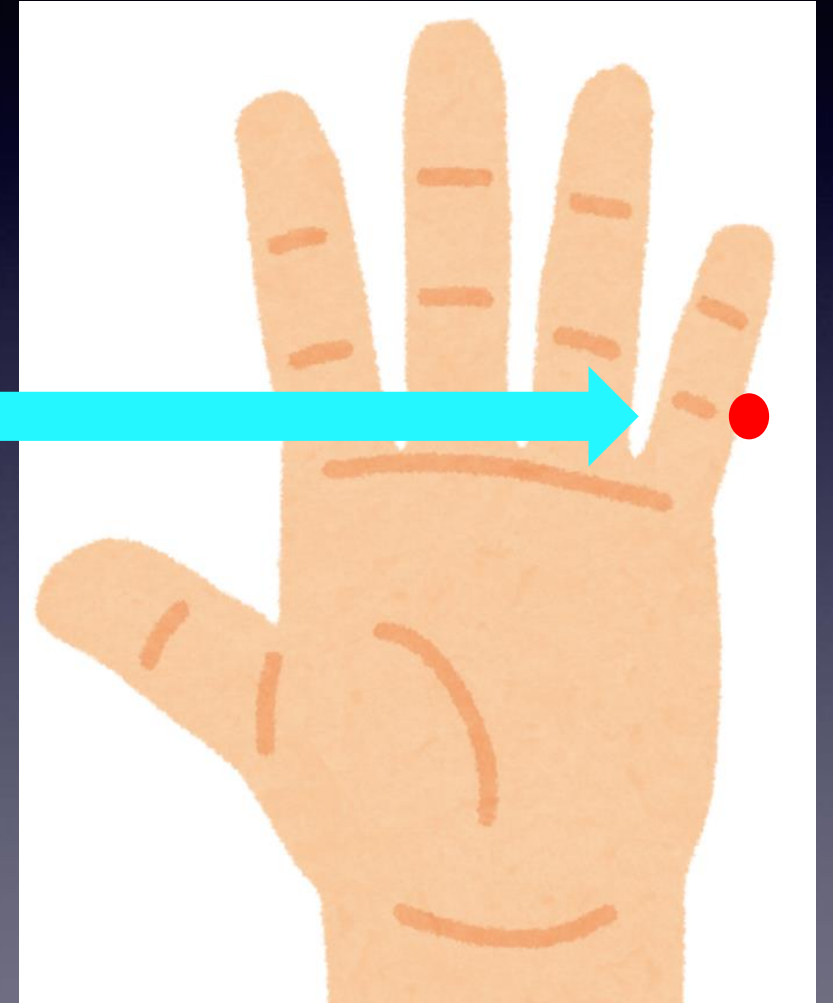
薬指の上から2番目の関節(PIP関節)の横、小指側取る



頭痛が出てきた時は…

後頭点(こうとうてん)

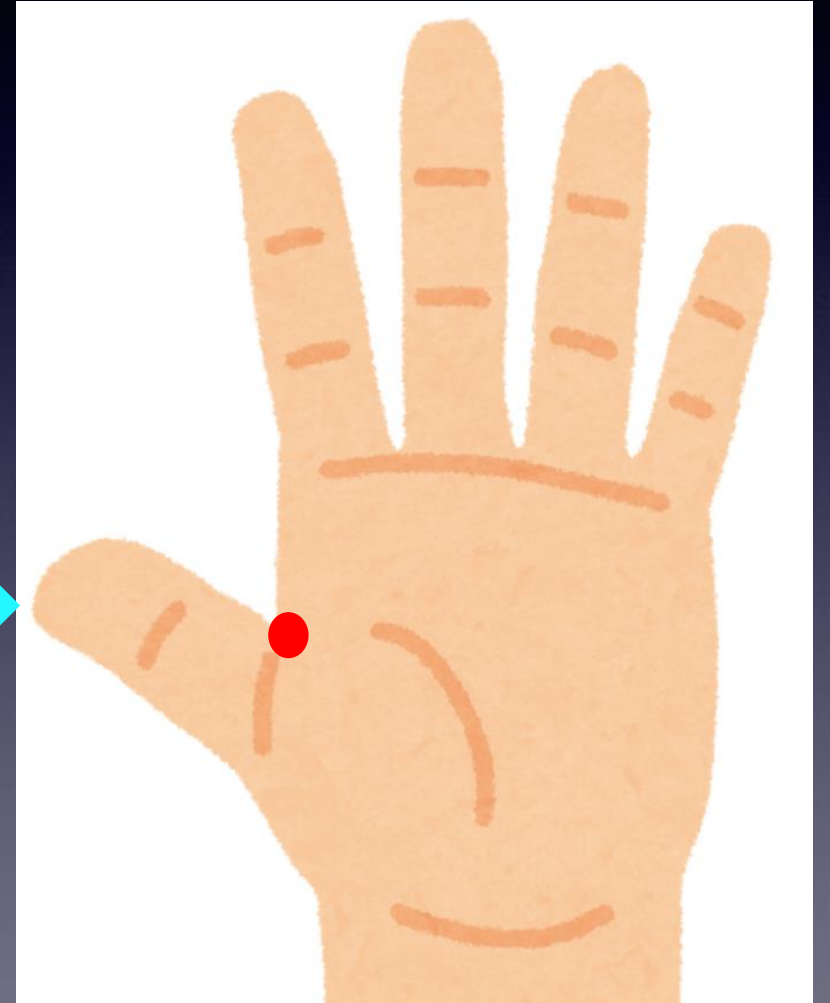
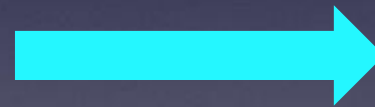
小指の上から2番目の関節(PIP関節)の横、小指側取る



頭痛が出てきた時は…

全頭点(ぜんとうてん)

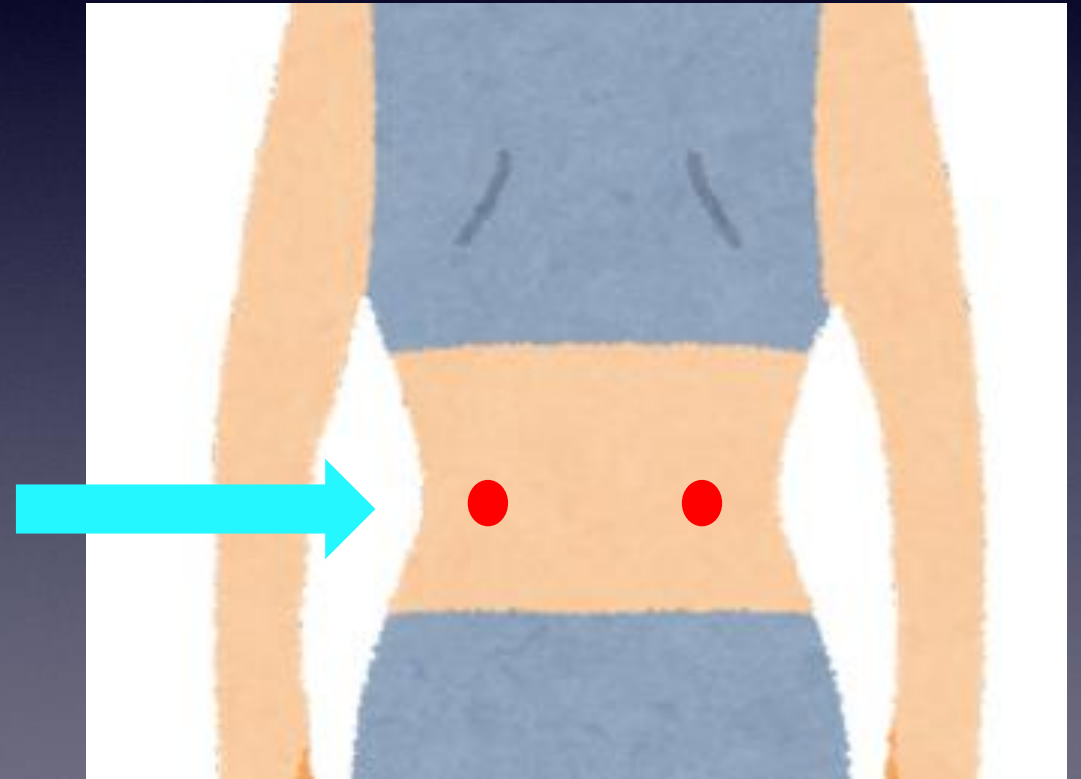
親指の上から2番目の
関節(PIP関節)の
横、小指側取る



便秘になっている時は…

便秘点(べんぴてん)

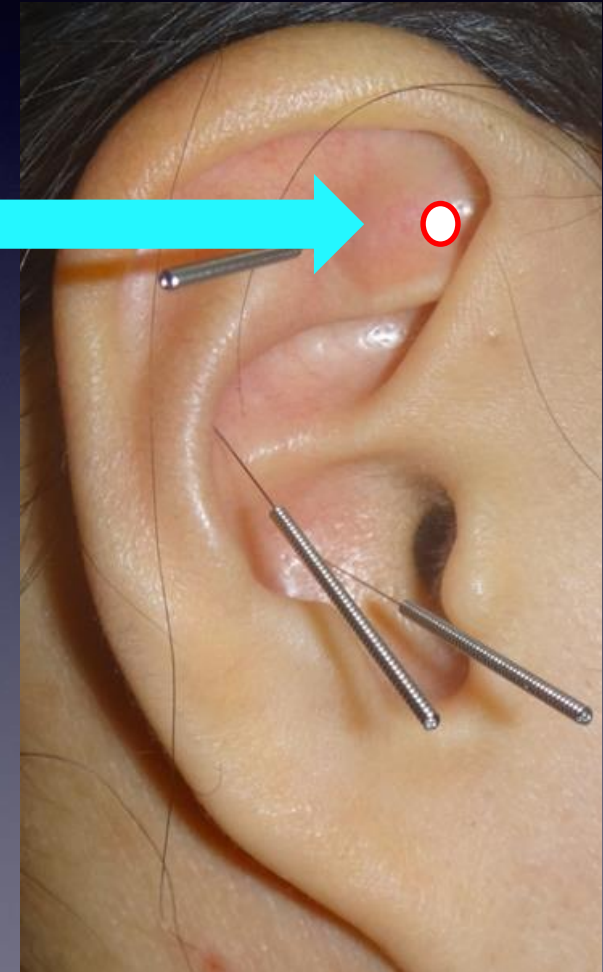
一番下の肋骨から指
2本分下で、脊柱から
指4本分外側に取る



便秘になっている時は…

便秘点(べんぴてん)

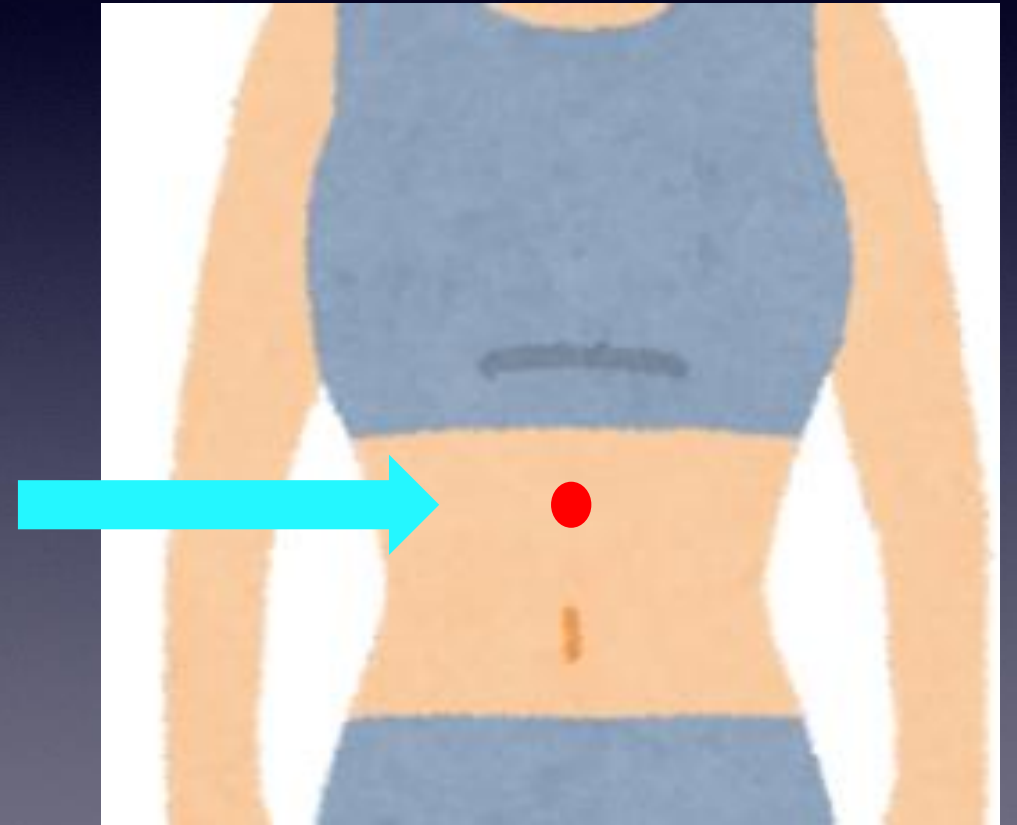
耳のふちの内側取る



逆流性食道炎になっている時は…

中脘(ちゅうかん)

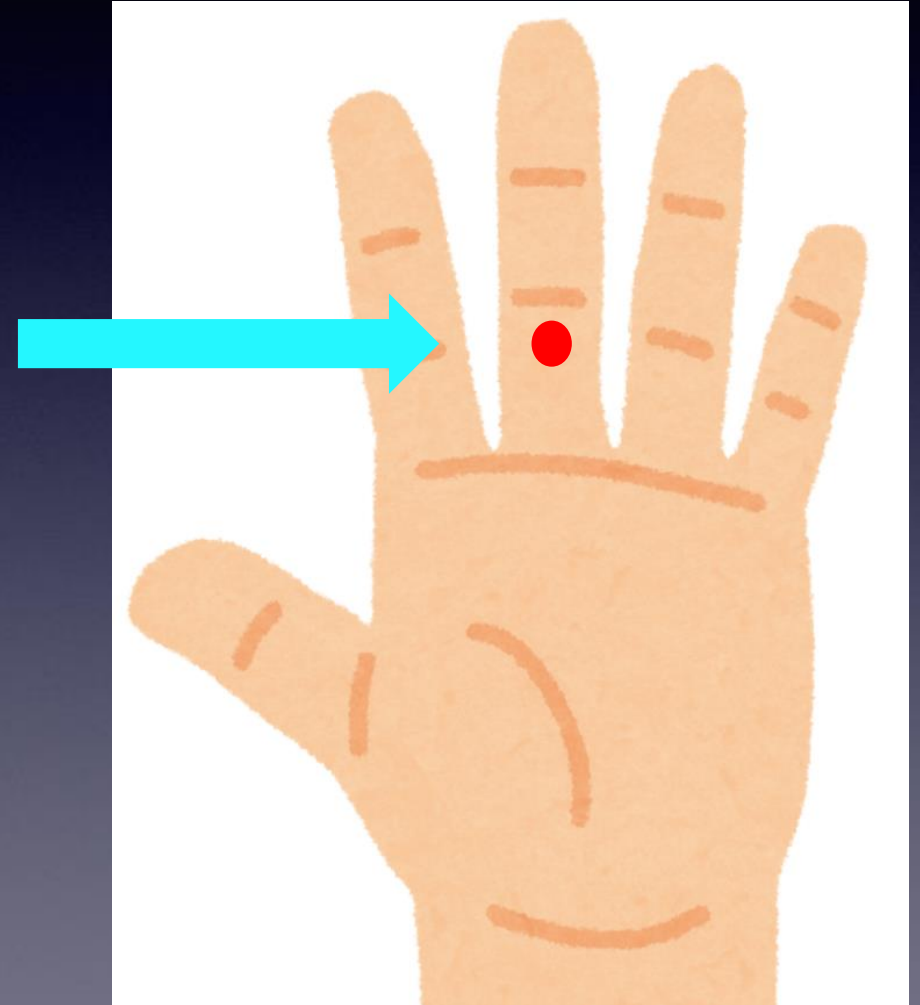
みぞおちとおへそを
結んだ線の真ん中に
取る



逆流性食道炎になっている時は…

胃の反射区

中指の上から2番目の関節(PIP関節)の下に取る

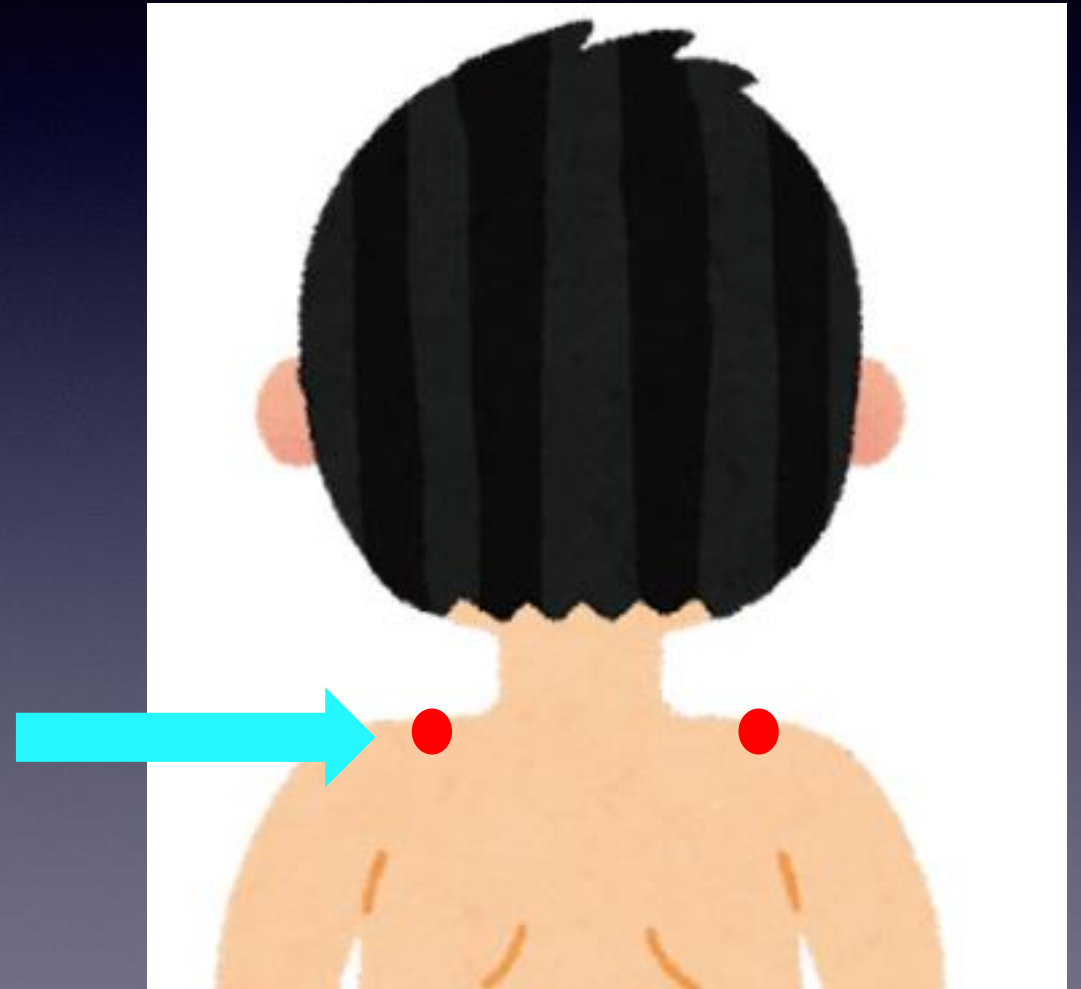


肩が凝っている時は…

肩井(けんせい)

首を曲げた時にでっぱる骨(第7頸椎)と肩先を結んだ線の真ん中に取り

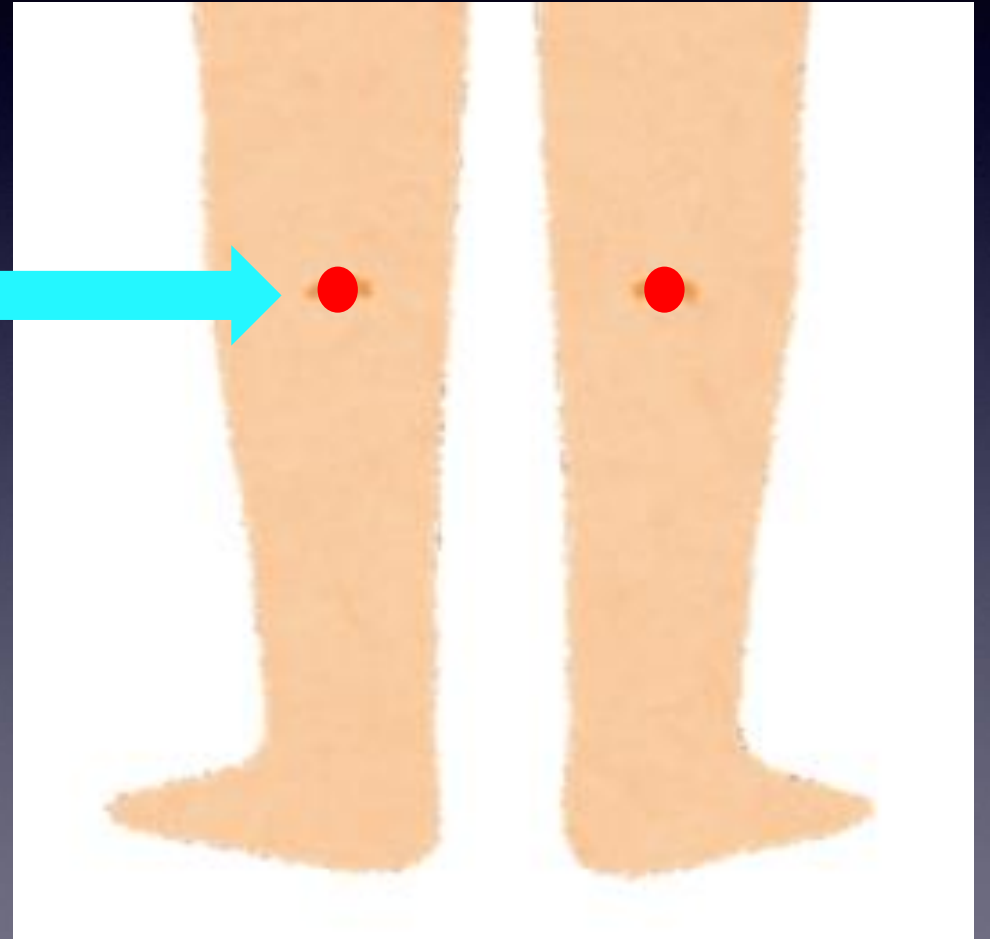
※妊娠初期は使用しない



腰が痛い時は…

委中(いちゅう)

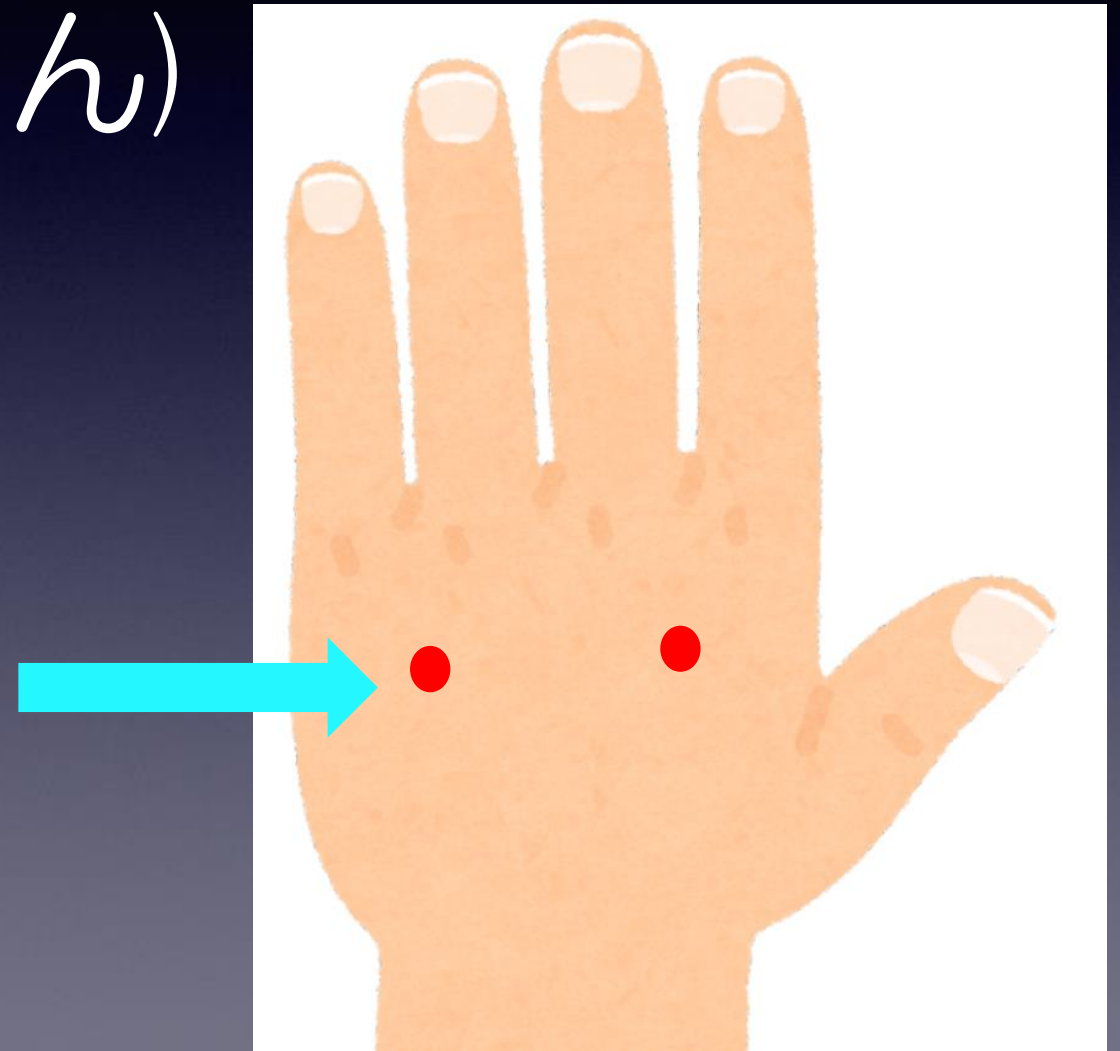
膝裏の真ん中に入る



腰が痛い(ギックリ腰)時は…

腰腿点(ようたいてん)

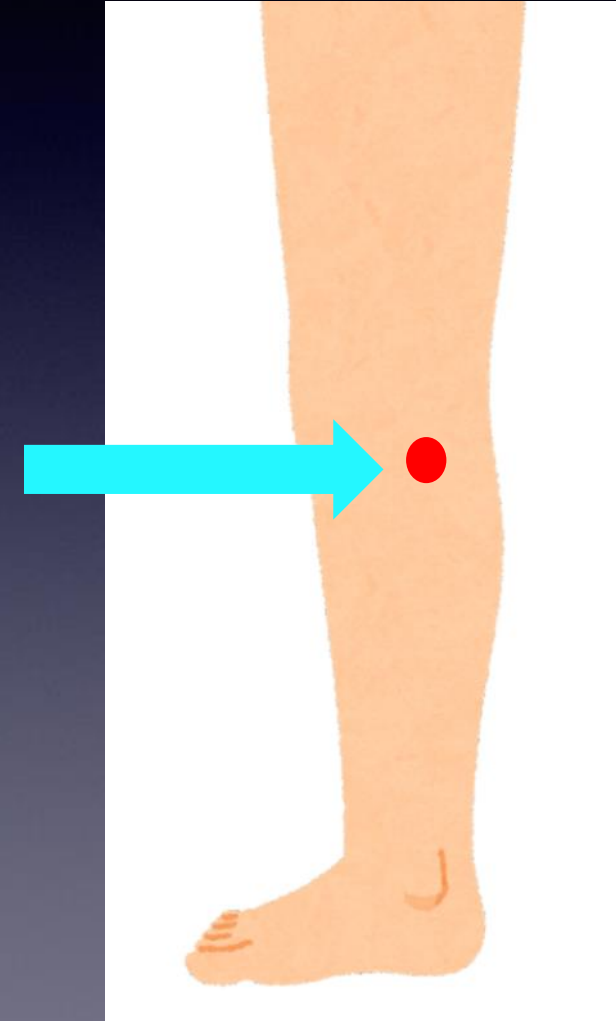
人差し指と中指の間
で指が止まるところ
と、薬指と小指の間
で指が止まるところ
に取る



足が浮腫んでいる時は…

陰陵泉(いんりょうせん)

脛骨内側縁を指で撫で
上げた時に、指が止まる
ところ取る



足が浮腫んでいる時は…

失眠(しづみん)

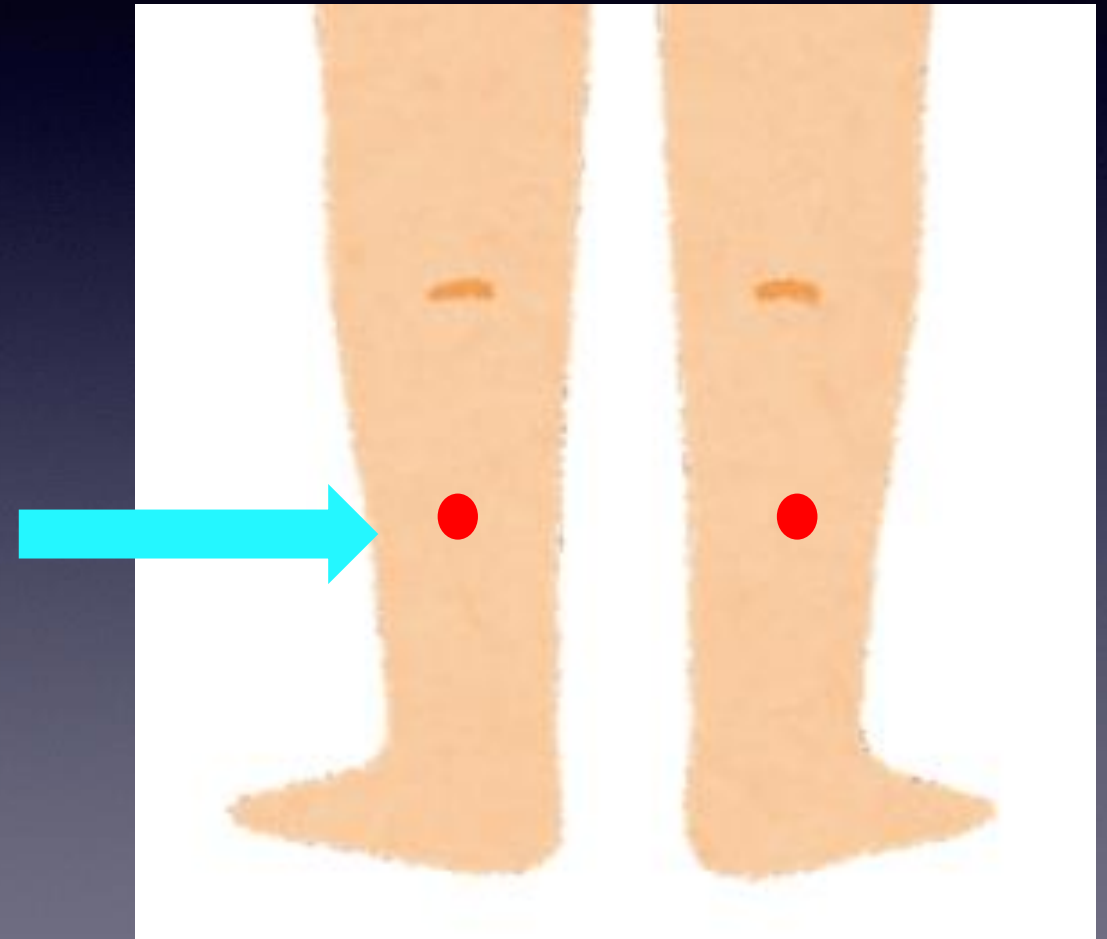
踵の真ん中取る



こむら返りの時は…

承山(しょうざん)

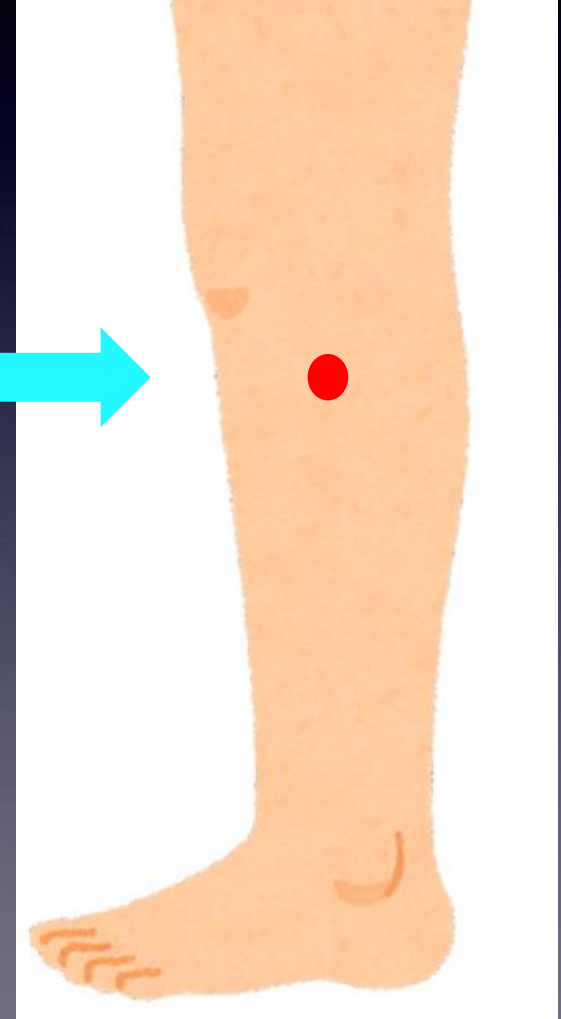
腓腹筋とアキレス
腱の移行部を取る



こむら返りの時は…

陽陵泉(ようりょうせん)

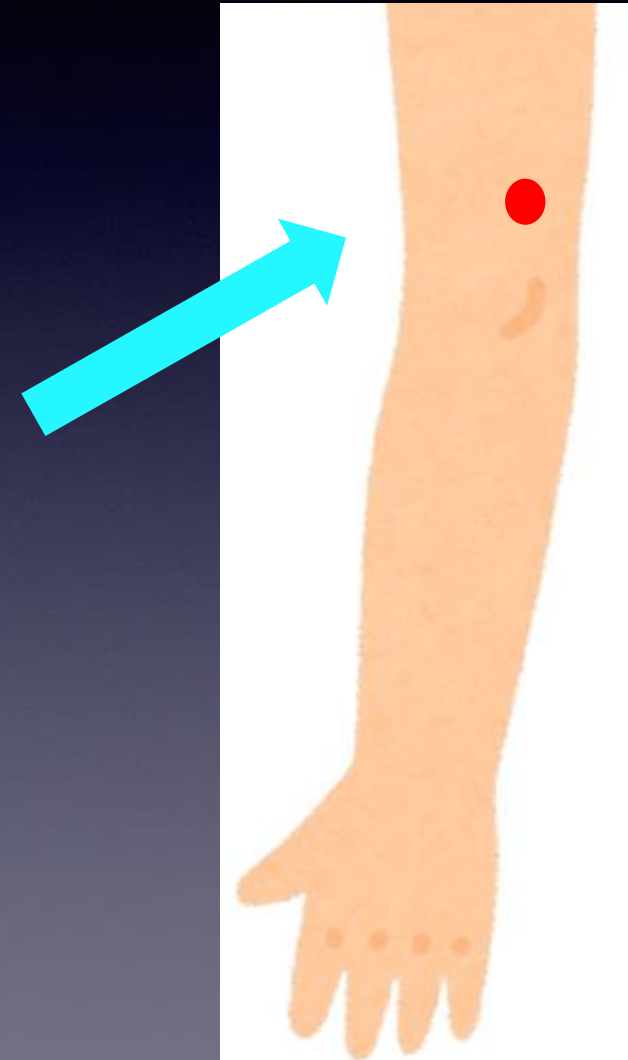
膝外側の少し下の出っ張っている骨の前下にあるくぼみに取る



寝違いの時は…

天井(てんせい)

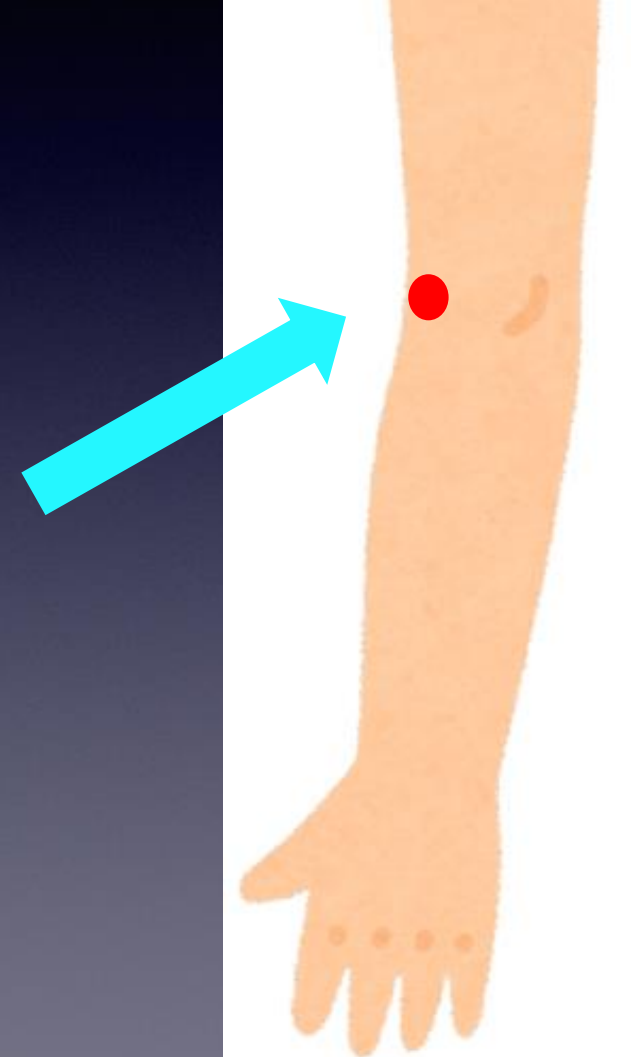
肘頭の上の陥凹部を取る



アトピー性皮膚炎(皮膚トラブル)の時は…

曲池(きょくち)

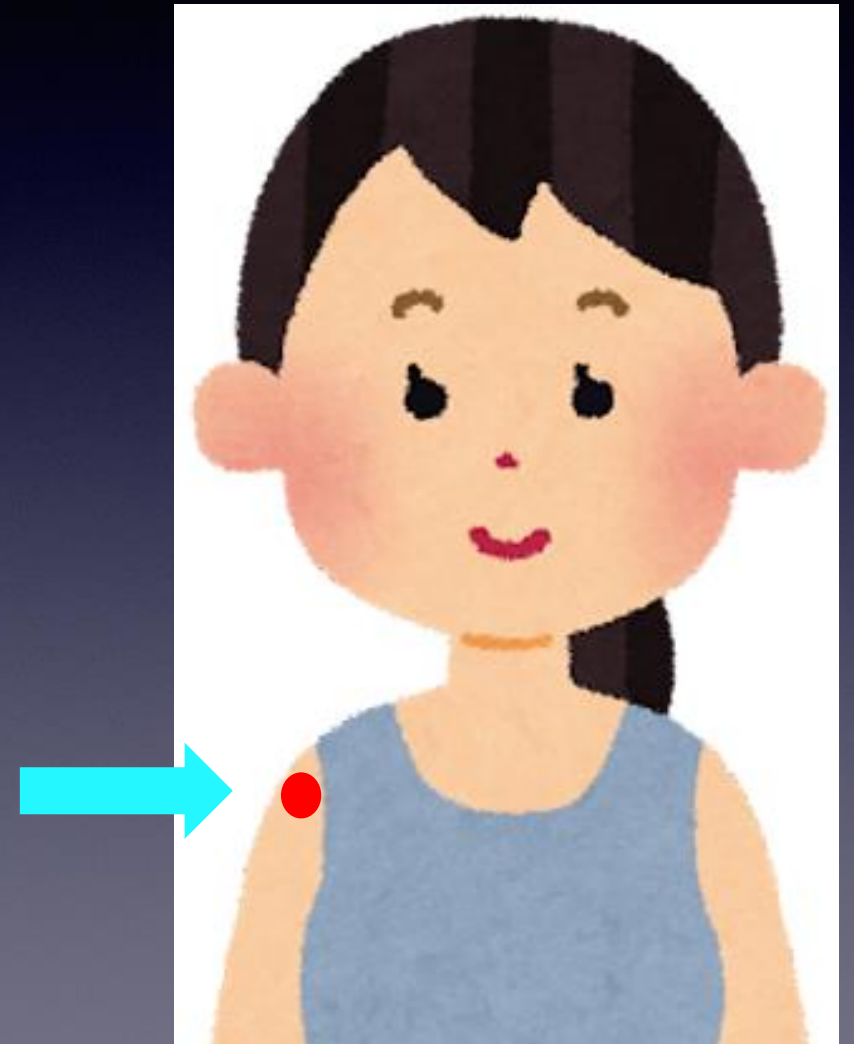
肘を曲げて出来るシワの
先のくぼみ(親指側)に取る



アトピー性皮膚炎(皮膚トラブル)の時は…

肩髁(けんぐう)

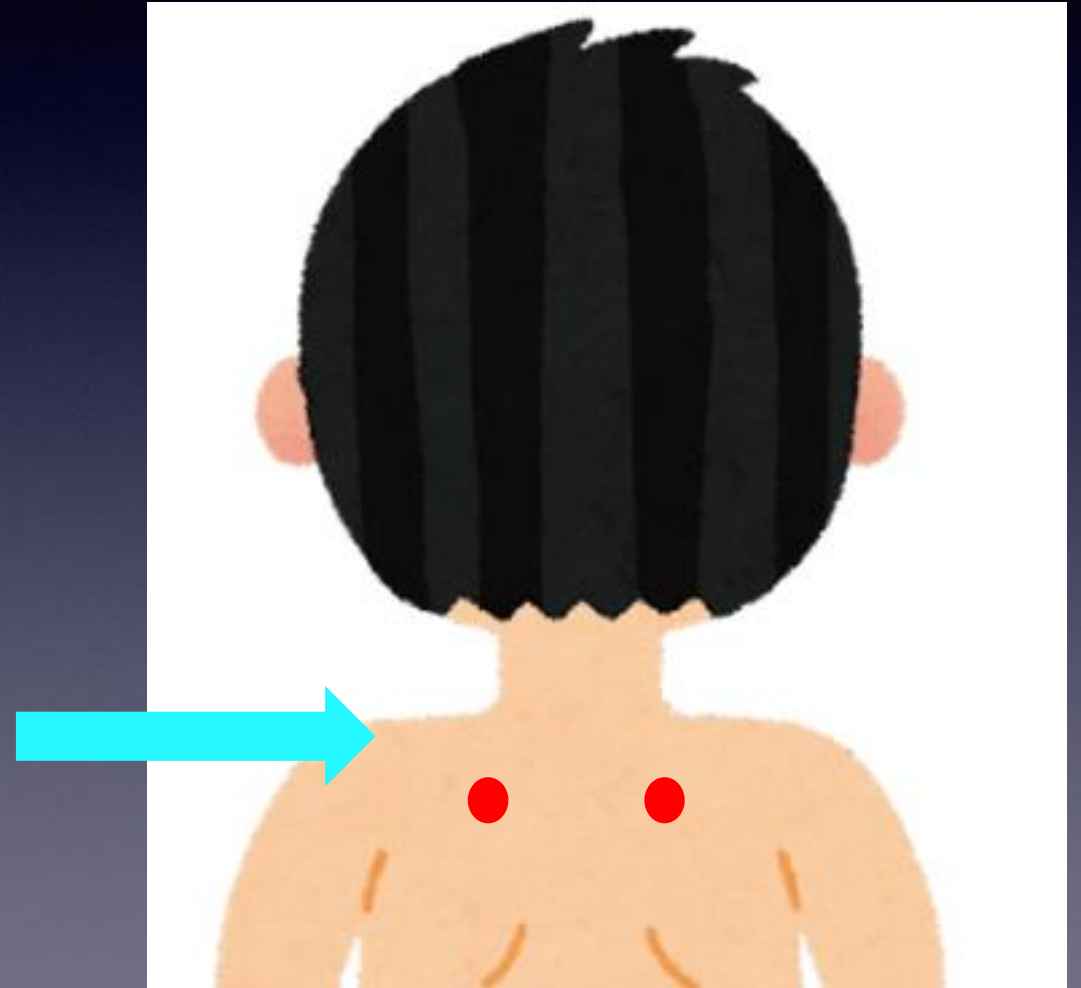
腕を水平に上げた時の
肩関節のくぼみに取る



五十肩の予防は…

曲垣(きょくえん)

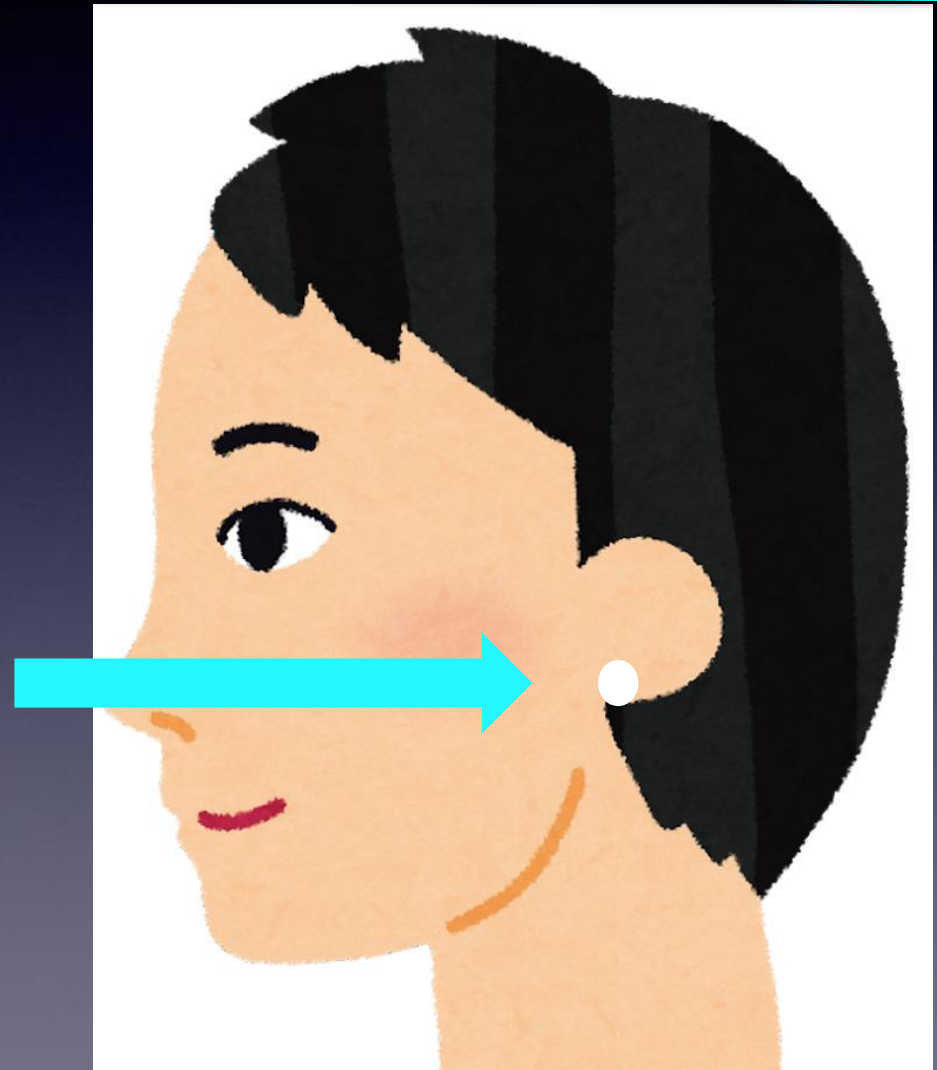
肩甲骨の後ろにある横の太い骨(肩甲棘)の上側を肩先から指でなぞり止まるところに取る



耳鳴りの時は…

翳風(えいふう)

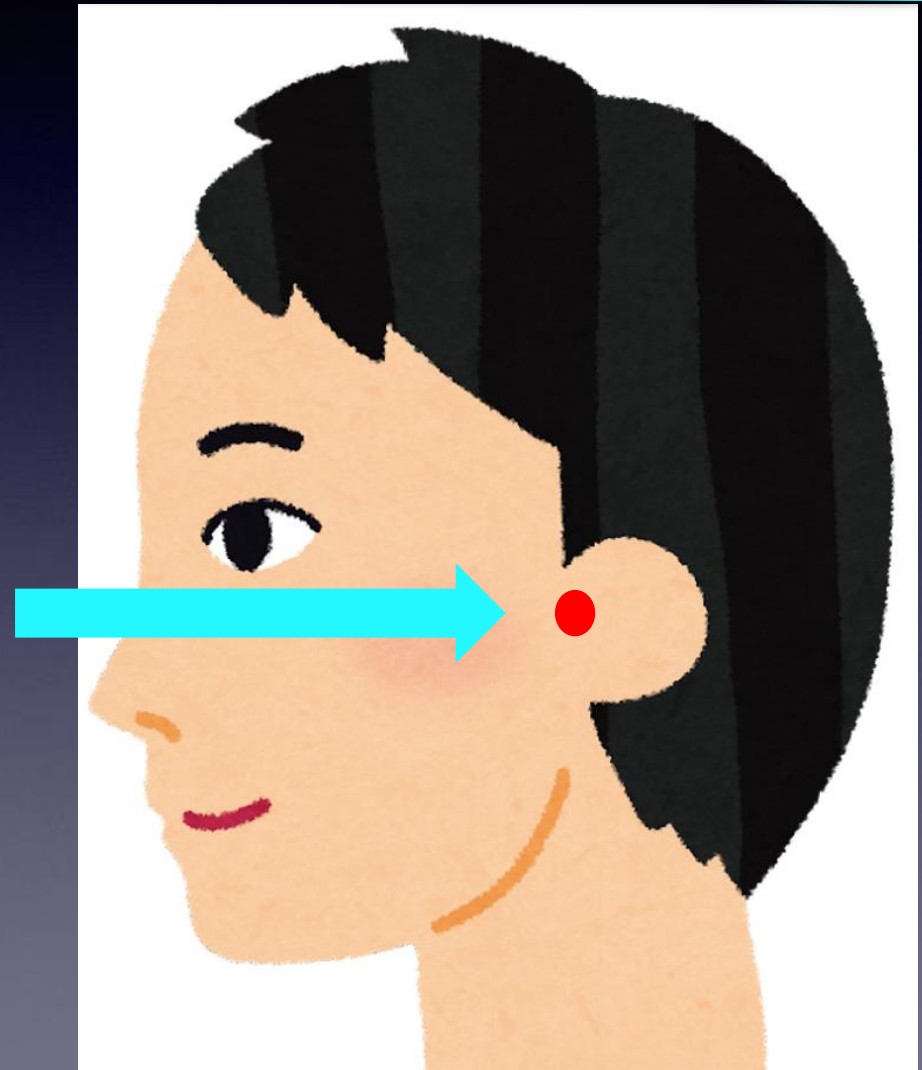
耳たぶの後ろ辺りのくぼみに取る



耳鳴りの時は…

聴宮(ちょうきゅう)

耳の穴の前取る





質問疑問タイム

申込み時に記入して頂いた、
聞けそうで聞けなかった質問や疑問に
時間の許す限りお答えします。



質問疑問タイム

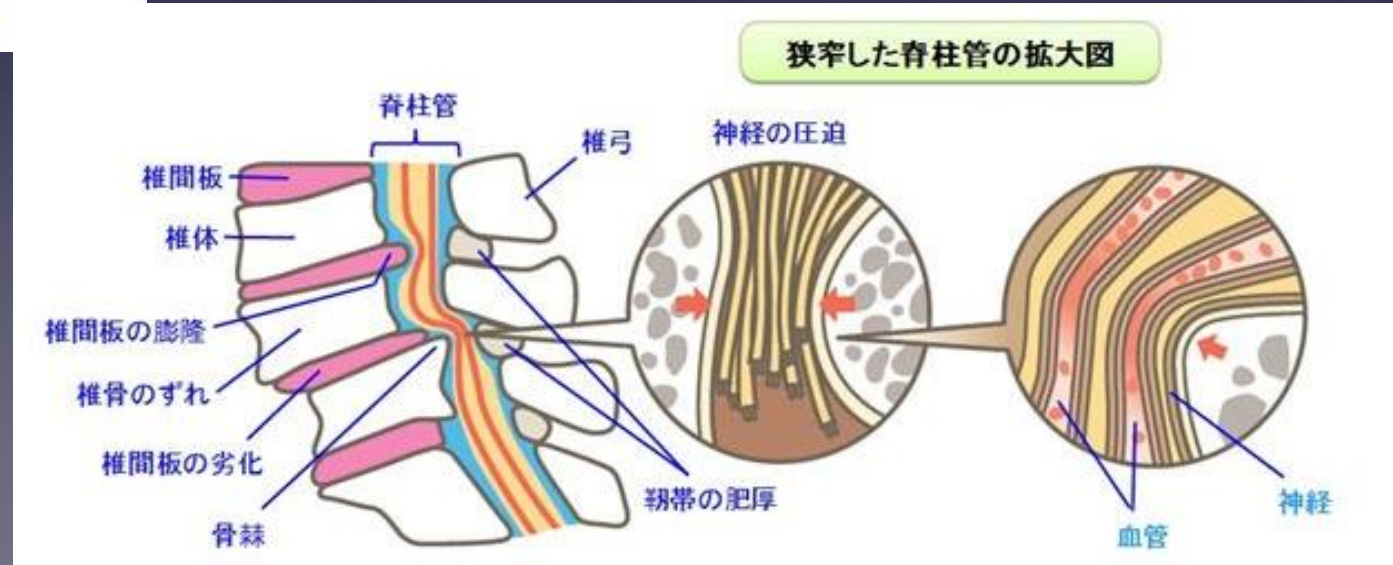
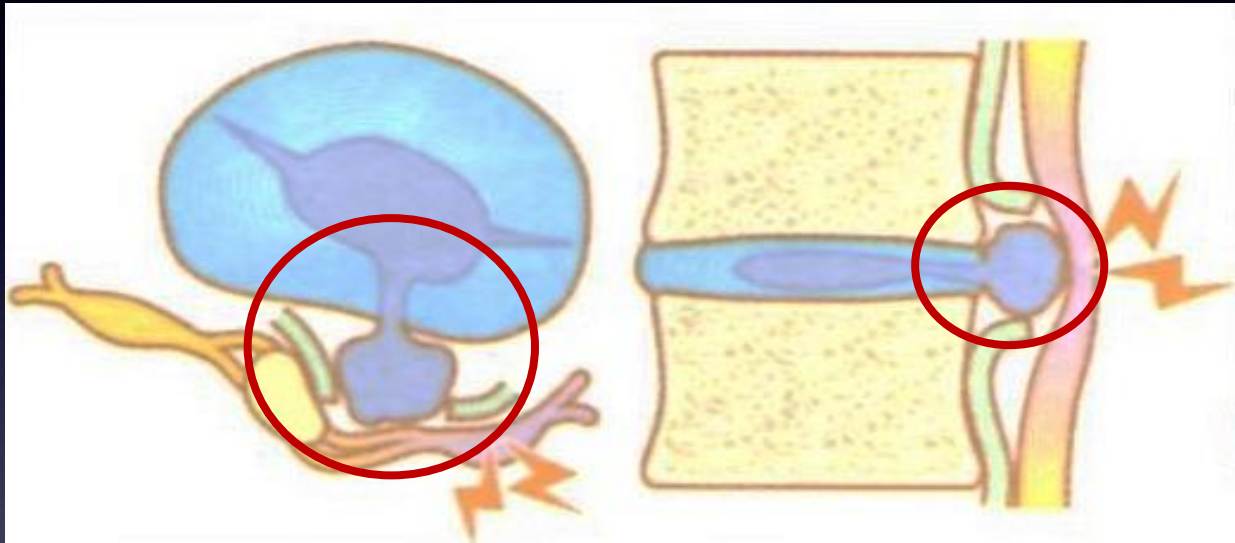
椎間板ヘルニアは鍼灸やマッサージで寛解できますか？腰椎と頸椎に椎間板ヘルニアがあります。投薬を続けていますが、いつまで続けるのか不安があり、鍼灸院に行ってみようかと考えています。



質問疑問タイム

脊柱管狭窄症で、痺れが、足にありますが、効果はありますか

質問疑問タイム





質問疑問タイム

初めて鍼灸を受ける人に対して気を
付けていること

鍼灸に対する恐怖心の取り方



質問疑問タイム

鍼灸に初めて触れる方々に対して、どのような工夫をしながら鍼灸について教えておられるのか知りたいです。



質問疑問タイム

女性特有の疾患についての治療と
患者さんへの対応について



質問疑問タイム

子どもスポーツクラブにおいて、近年の子どもの不良姿勢から、柔軟性のある滑らかな筋活動ができずに怪我につながることも多く見受けられます。そのような子どもたちは、受け身的な、いわゆるいい子である場合が多いのですが、根底には成長過程における意欲的な脳活動の低下が起こっているのではないかと感じる場合があります。

もしそのような子どもたちに対する効果のある東洋医学的なアプローチがあればぜひおしえていただきたいと思います。



質問疑問タイム

自律神経について

天候や季節と体調との関係について



質問疑問タイム

円形脱毛症に時々なるが、鍼灸マッサージの効果はありますか？いつどこに行けばよいですか？



質問疑問タイム

肩脱臼、膝痛、捻挫、突き指などのケガ
のケア



質問疑問タイム

現在、整体師(リラクゼーションも)としてセラピストをしながら鍼灸の専門学校に通っていますが、今後、鍼灸が扱えるようになるのと、お客様の不調を治すために、どう使い分けて施術をするのがベストでしょうか？手で筋肉をほぐすマッサージと鍼を用いるのと、それぞれメリットデメリットはありますでしょうか？

あと、ゴッドハンドになるために鍼灸以外で、この技術は付けておいた方が、とかオススメの資格や、早めに学んでおいたほうが、とかやっておいた方がいい事、教えてください^^

引用文献・参考文献

1. 史上最強カラー図解 プロが教える東洋医学のすべてがわかる本
2. カラー版徹底図解 東洋医学のしくみ
3. 厚生労働省ホームページ：あん摩マッサージ指圧師・はり師・きゅう師(通称：あはき師)について
4. 独立行政法人 国民生活センター：主義による医療類似行為の危害

長時間のご清聴
ありがとうございました。

何か質問等がございましたら、
奈良県鍼灸マッサージ師会のホームページより
ご連絡いただければ幸いです。